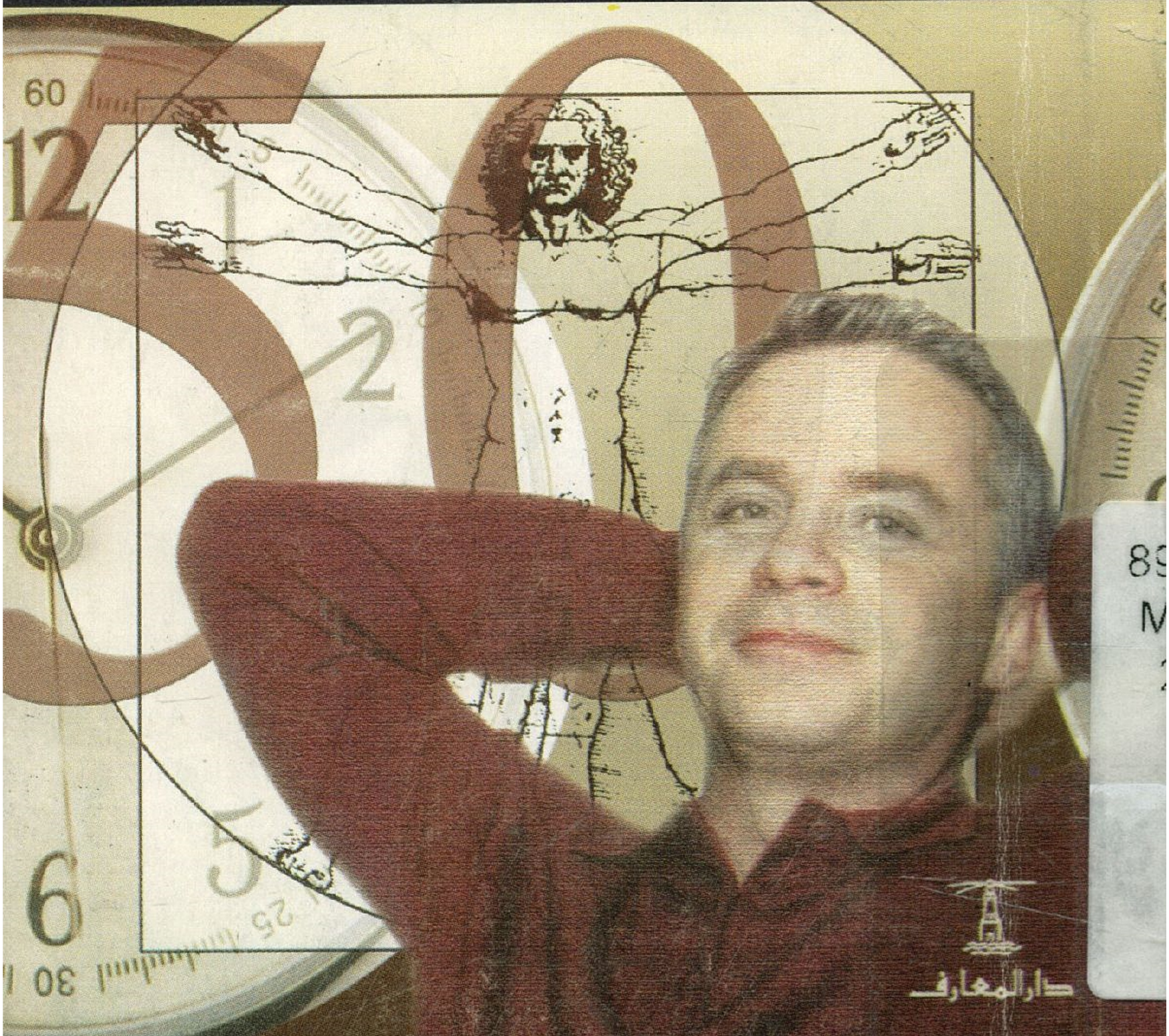
اقرأ

سلسلة ثقافية شهرية
تصدر عن دار المعارف

سلامة موسى

حياتنا بعد الخمسين



اقرأ

سلسلة ثقافية شهرية

تصدر عن دار المعارف

[٣٧٢]

نائب رئيس التحرير

حمدى عباس

مدير التحرير

كريمة متولى

مدير فنى

شريفة أبو سيف

تصميم الغلاف

الفنان شريف رضا

الناشر : دار المعارف - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة ج . م . ع .

هاتف: ٥٧٧٧٠٧٧ – فاكس: ٥٧٤٤٩٩٩– E-mail: maaref@idsc.net.eg

سلامة موسى

حياتنا بعد الخمسين

الطبعة الثانية

دار المعارف

اقرأ

إن الذين عنوا بإنشاء هذه السلسلة ونشرها ، لم يفكروا إلا فى شىء واحد ، هو نشر الثقافة من حيث هى ثقافة ، لا يريدون إلا أن يقرأ أبناء الشعوب العربية . وأن ينتفعوا ، وأن تدعوهم هذه القراءة إلى الاستزادة من الثقافة ، والطموح إلى حياة عقلية أرقى وأخصب من الحياة العقلية التى نحياها .

طه حسين

دار المعارف بمصر

العدد الأول من سلسلة اقرأ الشهرية صدر عام ١٩٤٢

مقـــدمة

كل كتاب فى الأدب أو الفلسـفة إنما هو فى لبابه قطعة من حياة مؤلفه، لأن مـا ينطوى عليه من آراء إنما هو ذاتى فى الأكثر موضوعى فى الأقل. ولكن المؤلف يتحدث عن اختباراته الشـخصية فى لهجـة موضوعية كأنه يتحدث عن غيره. ومع أن مؤلف هذا الكتاب لم يصل إلى السـتين فإنه علي عتبتها. وما رآه من الفشل العام فى المسنين فى مصر قد حمله على دراسة هذا الموضوع الذى كان أحق بتأليفه أولئك الذين بلغوا الثمانين أو التسعين واحتفظوا مع ذلك بشباب العقل وصحة الجسـم. وهم بالطبـع قليلون وأقل منهـم كثيرًا أولئـك القادرون على التعبير والشرح والنقد.

وفى أوربا مؤلفات كثيرة عن الشـيخوخة التى أصبحت علمًا يدرس من وجوهه المختلفة حيث تبحث العلل الجسـمية والنفسية والذهنية. وهو يسمى Geriatrics. والمسـنون فى أوربا يبلغون بالمقارنة أضعاف المسـنين فى مصر، لأن الوسـط الاجتماعى والنظام الغذائى وأسـلوب العيش. كل هذا يسـاعد على إيناع الشيخوخة المثمرة المجدية بدلا من تحطمها فى مصر.

وهـذه الفصول التالية هى بحث للوسـط المصرى مـن ناحية ملاءمته للمسـنين، كما هى إرشـادات عملية للمسـنين كى يجدوا لذة العيش

والمنفعة الاجتماعية بعد الستين والسبعين. وهذا الكتاب هو محاولة أولى لموضوع بكر لم يسبق أن بحثه مؤلف عربى. ولهذا يرجو المؤلف جميع المسنين الذين يقرءونه أن يدلوا بآرائهم واختباراتهم لعل فيها ما ينفع غيرهم.

قبل نحو ثلاث أو أربع سنوات نشرت في مجلة الشئون الإجتماعية مقالا لى عن الموظف المصرى فى المعاش شرحت فيه الحال الأسيفة التى يعانيها كثير من موظفينا حين يبلغون الستين فيجدون حياتهم خواء ليس لهم همٌ أو اهتمام، ولا يجدون فى مستقبلهم سوى الشيخوخة فالموت. وقد أدليت ببعض النصائح التى تتيح لمن جاوز الخمسين أن يستغل حياته وأن يتهيأ للشيخوخة بنشاط لا ينقص بل يزداد على مدى السنين.

ورأيت من الأسئلة التى وجهت إلى عقب نشر هذا المقال، أن هذا الموضوع يثير كثيرًا من الاستطلاع والاهتمام بين جميع الكهول. وأن الشيخوخة فى مصر مشكلة اجتماعية تحتاج إلى الحل. وذلك لأسباب كثيرة ليس أقلها ذلك المطبخ المصرى الذى لايزال يقدم لنا ألوانًا من الطعام تثقلنا بالشحم فتعرقل نشاطنا وتعجل تهدمنا. ولكن هناك أسبابًا كثيرة أخرى نفسية وذهنية واجتماعية.

ففى بلادنا كثير من المسنين الذين بلغوا الستين أو السبعين نستطيع أن نقول: إنهم بما يبدو من سلوكهم، لا يستمتعون بالحياة بل يقاسونها. فهم يعانون أمراض الجسم وخواء الذهن وضمور النفس، قد فقدوا أهدافهم، وانقطعت الصلة بينهم وبين عصرهم، فهم فى

ألــم أو تذمــر. وإنك لتنظر إلي أحد هؤلاء وهو فى الســتين فتحس أنه مــن حيث الحيوية يعد ميتًا قد تأخر دفنه، وأن شــيخوخته قفر بلقع لاتحتوى نضرة ولا زهرة.

ومشكلة الشــيخوخة هي مجموعة من المشــكلات الصحية والنفسية والذهنية. وســوف نمســها جميعًا. ولكنــا نعتقد أنها قبل كل شــيء مشــكلة نفســية. ولذلك ســيكون التفاتنا إليها هنا كثيــرًا، لأن كثيرًا من المســنين يهرمون بالوهم قبل ان يهرموا بالشــيخوخة. وهم يعانون خواء، ويكافحون ســأمًا، ويحســون احتقــارًا، كان يمكن ألا تكــون لو أنهم وجدوا الإرشــاد وعالجوا صعوباتهم وأصروا على أن يعيشــوا دون استسلام للهزيمة.

وليســت غايتى من هذا الكتاب أن نزيد حياتنا سنين فقط بل أن نزيد ســنيننا حياة. حتى لا يحس المسن بين الخمسين والسبعين أنه قد شاخ وهرم وصار عقيما زائدًا على الدنيا. بل على العكس يشــعر أنه قد نضج وأينــع. وأنه فى هذا الايناع جدير بأن يســتمتع بالحياة ونشــط لجنى ثمرات الســنين الماضية فى رقيه الشخصى والروحى ورقى المجتمع. بل إنــى أعتقد أن ســن الثمانين لن تكون نهاية العمــر لأن بلوغ المائة، بل أكثر من هذه الســن، ســوف يكــون مألوفًا فى معظــم المعمرين. بل هو فى الوقت الحاضر ليس قليل الوقوع كما يســتطيع أى إنســان أن يعرف بمجرد الســؤال عن بعض أقاربه ومعارفه. وكل ما يحتاج إليه المسنون أن يقفوا على المعارف ثم يجعلوا سلوكهم مطابقًا لهذه المعارف.

الانتقال من الشباب إلى الشيخوخة

يتسم الشباب بنشاط سريع، وأحيانًا انفجارى، لأن نبض الحياة فيه قوى. وهو أيضًا يتسم بالاستطلاع الذهنى والعاطفى لأن الشباب يجد الدنيا مُلَغَزَة «أى مليئة بالألغاز» تحتاج إلى التوضيح، فهو كثير التساؤل والاستفسار. فإذا بلغ الخمسين أو حواليها هدأت نفسه، فقل الاستطلاع وسكنت العواطف، ولكن هذا السكون يجب ألا يكن ركودًا.

وانتقال المرأة من الشباب إلى الشيخوخة يقع حوالى الخمسين وعلامته الواضحة هى انقطاع العادة الشهرية. وهذا الانتقال كثيرًا ما يحدث رجة نفسية تنشأ من التعبير الفسيولوجى فى الجسم، كما تنشأ أيضًا من الاعتبارات الاجتماعية حين تحس المرأة أن الدنيا لم تعد دنياها. وهذه الاعتبارات كاذبة فى معظمها. لأن جمال المرأة يبقى، مع العناية، إلى ما بعد الخمسين والستين. كل ما فيه أنه ينتقل من جمال الجسم إلى جمال الشخصية. بل قد يبقى شىء كثير من جمال الجسم فيمن يبلغون الخامسة والخمسين والستين من الجنسين، وهم مع ذلك لم يفقدوا حتى النزق الجنسى والاستطلاع والثورات العاطفية. والرجال فى مجتمعنا المصرى أقدر على الاحتفاظ بشبابهم، أو بالكثير منه، من النساء لأنهم يشتبكون فى الحياة العامة ويعملون للكسب دون النساء. وهذا النشاط يكسبهم حيوية تلازمهم عشر سنوات أو عشرين

سـنة أخرى تزيد على سن النشـاط عند المرأة التى يقضى عليها أحيانًا مجتمعنا بالانزواء والركود، فيترهل جسمها وعقلها وتعيش كأنها فى إجازة من الموت الذى له أن يطلبها فى أية ساعة.

وربما كانت سـن المعاش بين الموظفين عندنا وهى سـن الستين، سببًا من الأسـباب الاجتماعية التى تجعل جمهور الناس يخشى الشيخوخة ويستسـلم لأمراضها. فإنها تعمم بيننا عقيدة زائفة هى أننا نصل إلى آخر أنفاسنا الحيوية فى هذه السن، وإن من الحكمة أن نستكين ونركد ونهييء الكرسـى المسند كى نرتاح عليه ونتثاءب. مع أن هذه السن فى أوربا هى سن النضج والإيناع. وهناك شبان فى الستين والسبعين نراهم يلعبـون فى مرح فى الملاعب الرياضية فـى جميع مدن أوربا ويمتازون بعضلات مفتولة وبطون ضامرة وعيون صافية.

وقد ألف أحد الأمريكيين قبل سـنوات كتابًا بعنوان «الحياة تبدأ فى الخمسـين». وكأن هذا الإنجليزى يقول لزميلـه الأمريكى: نحن اكثر شـبابًا منكم. وكلاهما يشـرح الطرق التى يجب أن يتبعها المسنون كى يعيشوا المعيشة النشيطة المثمرة، بل المعيشة الناجعة.

والمسـنون فى مصر – من الجنسين – جديرون بأن يحيوا ويستمتعوا بحياتهـم. وعلى جمهورنا أن يكف عـن مطالبتهم بهذا الوقار الكاذب الذى يحمل المسـن على ألا يلعب أو يتنزه أو ينشـط نشـاط الشبان. فإن كثيرًا من ركود المسـنين فى مصر وترهلهم نفسًـا وجسمًا يعود إلى هذا

الوقار الزائف الذى يجيز لهم التعفن على الكرسى فى القهوة ولايجيز لهم الوثب والجرى فى الملعب أو على الشاطئ.

ومـا يحتاج إليـه كل منا عندما نبلغ السـتين إنما هـو أن نتحدى الشـيخوخة ولا نستسلم. وذلك بأن نعد الجسم والذهن والعاطفة لنشاط لا يركد. وصحيح أن هذا النشـاط قد يبطـؤ. ولكن العدو الذى يجب أن نكافحه هو هذا الركود الآسـن الذى نركن إليه فيما يشـبه لذة الموت، كارهين لثقافة الذهن والجسـم، قانعين بالاسـتقرار دون الاسـتطلاع حتى تبلى العواطف وتموت. وما الإنسـان إذا لم يستمتع بنشاط الجسم والذهن والعاطفة؟

يجب ألا نستقيل من الحياة

مما يلاحظ في بلادنا أن كثيرًا من الموظفين عندما يبلغون الستين ويقالون من وظائفهم، يحسون كأنهم أقيلوا من الحياة. ففي الوقت الذى بلغوا فيه من العمر أينعه، يعمدون إلى البطالة القاتلة. وبَدَهِيّ أن هذه البطالة بما تغرسه في أذهانهم من العقائد الخاطئة، من حيث عقم حياتهم الباقية، وأنهم زائدون على المجتمع، تحملهم على الركود والاغتمام وصرف الوقت فيما يزجيه أو يقتله كأنه عدو.

ونحن نعرف أن البطالة تضر حتى بالأشياء، فضلا عن الأحياء. فإن الكوتشوك الجديد إذا ترك مدة طويلة في مكانه يجمد ويفقد مقدارًا كبيرًا من مرونته. والآلات التي لا تعمل تصدأ، فكيف بالحي الذى تعد الحركة من خصائص حياته؟. وكل منا قد رأى بالاختبار في نفسه أو في غيره، أن العضو الذى نربطه ونمنع حركته لأى سبب يفقد مرونته ويتجمد ويضعف.

والموظف الذى يغادر وظيفته في الحكومة وهو على أتم الصحة يجد بعد سنوات من الركود أنه قد بطؤ في حركته، وتثاقل في مشيته، وانحنى وفقد خصائصه السابقة في هندام زيه ودقة لغته. وليس لكل هذا أصل في بناء جسمه، وإنما ترجع هذه الحال إلى اتجاه نفسي

جديد هو إحساس باطن، قد لا يدرى به، يوهمه أن إقالته من منصبه قد انطوت بالفعل على إقالته من الحياة. وأنه قد أصبح رجلا غير نافع وأن المجتمع يطلب وفاته.

وهنا تتضح لنا الميزة العظمى للعمل الحر على الوظيفة الحكومية. فإن التاجر والزارع والصانع عندما يبلغ أحدهم الستين لا يجد هذا القرار الرسمى الذى يجده موظف الحكومة بأنه قد بلغ نهاية المنفعة من العمر. ولذلك لا يجد هذا الأثر السيكولوجى فى نفسه، أو هذا النداء بأن يتقاعد ويتماوت، ولهذا السبب نرى كثيرًا من التجار فى السبعين أو الثمانين يعملون فى متاجرهم نشطين، على وجوههم أمارات اليقظة والتنبه وفى أجسامهم تلك المرونة التى ترى فى الشباب. ذلك أن نفوسهم يقظة باهتمامات الكسب، أو حتى بقوة الاندفاع السابق الذى لم يجد ما يعطله بقرار رسمى كهذا الذى تسلمه موظف الحكومة بأنه قد أحيل على المعاش أى على الشيخوخة.

وليس من حقنا أن نطالب الحكومة بإبقاء الموظفين بعد الستين كى تستبقى شبابهم ونشاطهم. ولكن يجب على كل موظف أن يعد نفسه منذ الخمسين أو الأربعين لهذا اليوم الذى يترك فيه الوظيفة ويعود عاطلا كأى عامل، وعليه أن يخيل نفسه لنفسه: هل هو فى ذلك اليوم الذى سيحال فيه على المعاش سيكون عاطلا لا يحسن أى عمل على هذا الكوكب لخدمة أكثر من ألفى مليون نفس؟. وسيجد نفسه سمينًا

مستكرشًـا بطيء الحركة قليل العناية بهندامه وزيه حتى ليهمل حلق لحيته أو استحمامه ؟. وسيجد نفسه بلا وعود أو مواعيد، يتعفن على كراسـى القهوة ويقـرأ الجريدة فى غير إنعام أو لا يقرؤها؟. وسيجد نفسه بلا أصدقاء وبلا هدف وبلا هواية ؟

حقًا إن مثل هذا الخيال جدير بأن يحمله منذ الخمسين أو الأربعين على أن يتهيأ لهذه السن القادمة. وهذا التهيؤ جسمى ونفسى وذهنى.

فأما التهيؤ الجسمى فهو بالعناية بالجسم حتى لا يسمن ويستكرش. فإن الاستكراش يعد من أسوأ عيوب الشيخوخة. وهو يؤدى إلى كسل الجسم الذى قد ينتهى بكسل النفس والذهن. وهذا زيادة على الأمراض التى يحدثها السمن، تبدأ تافهة ثم تتفاقم حتى تصير عبئًا فى الستين والسبعين. فليشرع كل موظف منذ الأربعين فى توقى السمن والمحافظة على النحافة. وذلك بتجنب النهم والأطعمة الدسمة مع ممارسة القليل من الرياضة. وكذلك يجب أن نزور الطبيب ونحن فى الصحة، أى يجب ألا ننتظر المرض. لأن للأمراض نُذُرًا لا يحسها الجسم، ولكن المخبار أو المسبار يكشفها. وعندما نعرف هذه النذر نستطيع أن نكيف معيشتنا وسلوكنا فى الطعام واللباس والحركة بما يقضى عليها قبل أن تتفاقم. أى يجب أن نعالج أجسامنا من وقت لآخر بالترميمات الخفيفة قبل أن يضطرنا الإهمال إلى المعالجة بالهدم والجراحة.

أما التهيؤ النفسى فيجب أيضًا أن نبدأه منذ الأربعين أو الخمسين

إذا لم نكن قد بدأناه قبل ذلك بعشـرين سنة. وذلك باهتمامات مختلفة اجتماعيـة وفنية وذهنيـة واقتصادية. فعلى الموظف أن يشـترك فى الأندية والجمعيات، وأن يعنى باختيار الأصدقاء، وأن يرتاد المسـارح والملاهـى، وأن تكـون له مشـاركة – مهما تكن صغيرة – فى النشـاط الاجتماعـى أو الفنى الذى يحوطه. وذلك كى تبقى نفسـه حية بيقظة عواطفه، وحتى لا يحمله خواء النفس على الوقوع فيما يضر من عادات الإدمان في التدخين أو الشراب أو الأكل. وهذا النشاط الاجتماعى جدير بأن يبقى إلى ما بعد الستين والسبعين ويحول دون الركود.

وأمـا التهيـؤ الذهنى فيحتاج إلى المشـاركة فى الحركـة الذهنية. فيجب أن نقرأ الجريدة بعناية كل يوم حتى يعود الاهتمام بالسياسـة – القطرية والعالمية – جزءًا من نشـاطنا لا نسـتطيع تركه بعد الستين والسـبعين. ومحال أن نغرس هذا الاهتمام إذا لم تكن بذوره قد زرعت قبل الخمسـين. والاهتمـام بالجريـدة والمجلة يجـب أن يحملنا على الاهتمـام بقراءة الكتب والعناية بالحركـة الفكرية العالمية. ومن أعظم الميـزات للقـراءة – ونعنى هنا جعل القراءة هوايـة نتعلق بها – أنها تحول دون ذلك النسـيان الذى يصيب بعض المسـنين بسـبب التصلب الشـريانى فى الدماغ. وهذا النسـيان كثيرًا ما يعرقـل التفكير المثمر، ويجلب الاسـتهزاء بالمسـن، ويوحى إليه الضعف والهزيمة، فيزداد سـوءًا وانحطاطًـا. فإننا ما دمنا نقـرأ كل يوم تبقى المعانـى ماثلة فى

أذهاننا بشـبكة من الكلمات، فتبقى الذاكرة حية والتفكير مثمرا حتى ولـو بلغنـا المائة من العمر، أما الذين لا يقـرءون أو لا يجعلون القراءة هوايـة، فإن التصلب الشـريانى يـؤدى عندهم إلى النسـيان. ولما كان مـا عرفوه من الكلمات قليلا فإن هذه القلة يظهر أثرها فى تفكيرهم. إذ إننا نفكر بالكلمات.

وإذا كان الموظـف قـد أعـد جسـمه بالنحافـة والصحـة ونفسـه بالاهتمامـات العاطفية، وذهنه بالثقافة، فإنه يسـتطيع أن يسـتبقى حيويته بعد الستين عشرات من السنين. ولكن مع ذلك يجب أن نعرف قيمة النظـام الذى يبين لنا مقدار العمل والمواعيد. ولذلك يحسـن بكل موظف أقيل من عمله عند الستين أن يعمد فورًا إلى هذه الدنيا ويبحث عن عمل مفيد لذيذ حتى يحس أنه عضو نافع فى المجتمع فيزداد سرورًا وتفـاؤلا وحتى يحمله نظـام العمل على اليقظة الدائمـة. يقظة النفس والذهن التى تسـتبقى يقظة الجسـم. وذلك أنه فى أغلب الأحيان يكون ترهل الجسم نتيجة لركود النفس والذهن.

وهنـاك من الموظفين أولئك المحظوظون الذيـن تعلقوا بهواية جدية وهم فـى وظائفهم، فأولوهـا عنايتهم وتعهدوها بالوقـت والمال حتى برزوا فيها. فهؤلاء لا يحتاجـون لقراءة هذا الكتاب لأن الهواية التى ستشـغل فراغهم بعد الستين ستجعلهم يعيشون فى الشباب الدائم ولو تجـاوزوا المائة. وقد تكون هذه الهواية دراسـة خاصـة تحملهم على

التأليف، أو عناية بالزراعة، أو هوسًا فى شراء التحف، أو برًا يحمل طابع الغيرة والحماسة فى إصلاح معين.

وأولى من الهواية كفاح إنسانى كبير الشأن لخدمة البشر، يحمل على الدراسة الدائمة ومتابعة الأحداث ومحاولة التأثير فيها لخير الإنسانية. وما دمنا مكافحين فنحن شباب.

ويرى القارىء أننا قد خصصنا هذا الفصل لموظف الحكومة الذى يمتاز عليه العاملون فى العمل الحر، لأن أعمالهم لا تنقطع عند الستين فهم يمارسونها إلى يوم وفاتهم تقريبًا. والوفاة لهذا السبب تتأخر إلى ما بعد السبعين والثمانين. وهم فى العادة قد اختاروا عملهم، فهو عندهم مرتزق وهواية. ولذلك لا يسأمون حياتهم، ولا يحسون ذلك الخواء الذى يحسه الموظف بعد الستين.

ولم نمس موضوع المرأة المسنة فى هذا الفصل. ذلك لأن ظروف المرأة المصرية خاصة، وهى تحتاج إلى فصل مفرد.

الأوهام الشائعة عن الشيخوخة

كان القاضي هولمز رئيس المحكمة العليا في واشنطن، وهى المحكمة التي تفصل بين حقوق الولاية وحقوق الحكومة المركزية، بل بين حقوق البرلمان وحقوق الرئيس في الولايات المتحدة. ولما تجاوزت سنه التسعين أذاع حديثًا افتتحه بكلمة الشاعر اللاتيني القديم:

«إن الموت يجذب أذني ويقول: عش فإني قادم»

ولما زاره المستر روزفلت سنة ١٩٣٢ عقب انتخابه للرياسة وجده يقرأ كتاب «الجمهورية» لأفلاطون. فسأله: ماذا تبغي من قراءة هذا الكتاب ؟

فأجاب القاضي هولمز: أبغي ترقية ذهني يا مستر روزفلت

فليتأمل القارىء هذا الشاب التسعيني الذى دخل في العقد العاشر من عمره، كيف يقرأ ويدرس كي يرقي ذهنه في هذه السن، وكيف أنه يذكر قول الشاعر اللاتيني وهو «عش». فهو يذكر الموت هنا لا لكي يكف عن العيش ويتقاعد ويقضي وقته في الفراش، بل لكي يهب ويعيش ويدرس ويرقى ذهنه.

وعلينا أن نذكر أن هذا الأسلوب المعيشي الذى انتهى به إلى اعتياد

الدرس وتوخى الارتقاء الذهنى بعد التسـعين، هو نفسـه الذى ساعده على أن يحتفظ بصحته واتزانه إلى هذه السـن. فإن هذا الأسلوب رتب له نظامًا، كما عين لهِ توجهًا وسـدد حياته نحو غاية الرقى الشخصى. وعلى ألا يقنـع من الحياة بأنه كائن فى هذه الدنيا بل بأنه حى يعيش ويستمتع ويرتقى.

ومثـال القاضى هولمز واحد من الأمثلة التى تقشـع كثيرًا من الأوهام الشـائعة عن الشـيخوخة، ولكنا مـع ذلك لا نقصد إلـى القول بأن كل مـا يقال عن الشـيخوخة أوهام. بل كل ما نتوخـاه أن نبين للقارىء أن نعين لأنفسـنا أسـلوبًا فى العيش يتفق وصحة الجسم والذهن والنفس نستطيع به أن نسـتغل حياتنا ونستمتع بها. ومن الحسن أن نميز هنا بين الحقائق والأوهام عن الشيخوخة.

فحقيقـة الشـيخوخة أنها تبدأ فى الخامسـة والعشـرين حين يأخذ الضعف فى الذاكرة. ويسـتمر هذا الضعف فى تزايد سنة بعد أخرى إلى الموت سواء أكان فى الخمسين أم الستين. ولكن ضعف الذاكرة هذا لا يحمل الشـاب فى الخامسة والعشـرين على أن يكف عن الدراسة. ثم إن المرانة فى الدراسـة ما تجعل الذاكـرة - بالإرتباطات العديـدة - قوية لدرجة يعود فيها الضعف تافهًا لا يحس فيه بتوالى السنين. وهناك بالطبع ذلك الضعف الواضح إذا ازداد التصلب فى الشـرايين وتجاوز المسن الشيخوخة إلى الهرم، حين يعود النسـيان ملحوظا وحين ينسى المسن ما فعله اليوم

أو أمس، ولكنه يذكر ما فعله قبل عشرين سنة، ثم يتقدم الهرم فينسى ما جرى قبل عشـرين سنة، ولكنه يذكر حوادث الطفولة. والسبب هنا واضـح. فإن ما غرس من الذكريات أيام الطفولـة وجد لوحًا طريًا نقش فيه ورسـخ، فهو لا ينمحى. وهذا اللوح قد قسـى أيام الشـباب ولكنه لم يجمد. فالذكريات أقل وضوحًا فيه. حتى إذا تقدم تصلب الشـرايين وتجمـدت الأعضاء صارت الذكريات لا تحدث أثرًا فى الأعضاء، ولذلك سرعان ما تنمحى، وهذا ما يحدث فى الهرم.

وعلينـا أن نتوقى الهـرم كما نتوقى المـوت، أى يجب ألا نموت فى الشـيخوخة التى لا تزال تحتفظ بالكثير من خصائص الشـباب، وذلك بالمحافظة على مرونة الأعضاء ولدونة الشـرايين. ويسـهل هذا علينا حتى مع الإهمال العظيم قبل الخمسـين، وذلـك بتجنب الأطعمة التى تحـدث رواسـب الأحماض، وبالمحافظـة على النحافـة، وبالرياضة الخفيفة. وشـر ما يعجل الهرم هو النهـم، وربما يحتاج معظم الناس بعد الخمسـين إلى تجنب الشـحوم جميعها مع الاعتدال فى كل شيء آخر. ولكن هذا الاعتدال يجب ألا يصل إلى الزهد والكف. فإن الجسـم والذهـن كليهما يحتاج إلى الانتعاش. والكـف التام يميت ولا يُحْيِى. فالمسـن فى السـتين أو السـبعين ينتفـع بالانتعاش الجنسـى وقراءة الجريدة، بل الكتاب، وارتياد الأندية وزيارة الأصدقاء، كل هذا يدخل فى باب الانتعاش.

هذه هى حقيقة الشيخوخة. أما الوهم فهو الاعتقاد بأننا بعد الستين ندخــل فى طور الانهيار. وأننا بعد الســبعين نشــرع فى الخوف. وأن الرغبة الجنســية تموت عند المســنين. وأن الخطة المثلى لهم أن يقضوا ما بقى من الســنين فى الفراش، أو على الكرســى الموســد، وألا يبالوا مــا يأكلــون ويشــربون. لأن القضاء المحتــوم قد أوشــك، وأن الجهد للارتقاء الشخصى بعد الســتين عبث يدعو إلى الاستهزاء، وأنه يجب على كل مســن أن يمشى فى تثاقل روماتزمى، يتأوه ويتكوع ولو لم يكن به روماتزم.

أجــل. إن كل هذا وهم. فإن كلا منا قد عاين أشــخاصًا فى الســبعين والثمانين قد احتفظوا بشــبابهم، وهم يمارسون أعمالهم بيقظة ونشاط ويستمتعون بجميع غرائز الشــباب. وكل ميزاتهم أنهم تعودوا عادات حسنة قبل ٢٠ أو ٣٠ سنة.

الإيحاء الذاتى والاجتماعى

عند التأمل العميق نجد أن كل إيحاء ذاتى إنما هو إيحاء اجتماعى. ذلك لأننا نكسب لغتنا وعاداتنا وأخلاقنا ومثلياتنا وثقافتنا من المجتمع فلا نفكر إلا وفق الأساليب التى رسمها بل إننا نكافح هذا المجتمع مكافحة بمثليات قد رسمتها لنا طبقة من هذا المجتمع، أو هيأت لنا خيالنا، لكى نرسمها. فالمجتمع يحوطنا ويكيف لنا عواطفنا ويعين لنا الرذائل والفضائل. ولكننا أحيانًا نرتفع عليه ونرفض النزول على ما رسمه لنا. ومع ذلك فنحن في هذا الارتفاع نفسه لا نتجاوز مثلياته المضمرة فى بعض طبقاته الراقية.

فإذا كان المجتمع يعتقد أننا يجب أن نتقاعد ونتماوت فى سن الستين وأن نستقيل من الحياة مع الاستقالة من الوظيفة. فإن هذا الإيحاء يقع فى نفوسنا ونحس بالفعل عاطفة الانكسار والانزواء، فنخلع المسئولية ونرتضى بحياة التثاؤب والتمطى إلى أن نموت. ومجتمعنا من أسوأ المجتمعات من هذه الناحية لسبب واحد هو أنه إلى حد عظيم مجتمع جامد، بل أحيانًا موات. وليس مثل تلك المجتمعات الأوربية المتحركة المرتقية. فنحن فى مصر ننظر إلى الستينى أو السبعينى من الرجل كما ننظر إلى المرأة نولى كلا منهما الاحترام والوقار. ولكن لقاء هذا نطالب كلا منهما أيضًا بالانزواء عن الدنيا، فلا يصح لأحدهما أن يلعب

أو يمرح. فلا يجوز للستيني من الرجال أن يلبس بنطلونًا قصيرًا أو يسير بلا جاكتة أو طربوش، كما لا يجوز للمرأة أن تنتفع بفيتامين «د» على الشواطىء وتستمتع بالأنسة والاختلاط بالجنس الآخر.

وحين نقعـد إلى أحد المسـنين نخاطبه بكلمات وإيحـاءات العطف فنوهمه بالعجز، ونشعره كأنه قد انتهى من تمثيل دوره وعليه أن يقنع بالماضي ولا يتطلع إلى المستقبل، فلا يفكر في مشروعات جديدة. بل إننا لنستهجن منه الجرى أو الوثب لأنهما يخالفان وقار الشيخوخة.

وهـذا الإيحاء يؤثر في نفس المسـن، فتتكون له عـادات وتتربى له عواطـف تؤدى إلى الفتور والكسـل والانزواء. بل تقـوى عنده الرغبة في الموت. فإذا سـار في الطريق سلحف في مشيته، ليس عن ضعف بل عن إيحاء. وإذا اسـتراح بعد العصر تكاسـل، ووصل نهاره في السرير بصبـاح غده. وإذا أكل لم يبال الأطعمة من حيث مو افقتها أو مخالفتها لصحته، لأن تكرار هذا الإيحاء قد طبع في قلبه أنه شـيخ هرم قد بلغ مغـرب الحياة وأن عليه أن يتودع من الدنيا. ولن يمضي عليه قليل وهو في هذه الحال حتى يجد أن جسمه قد ترهل وقلبه قد ضعف وشرايينه قد جمدت.

ولقاء هـذه الإيحاءات الضارة من مجتمع جامـد وقارى، يجب على كل مسـن أن يمارس إيحاء ذاتيًا لكي يسـتبقى شبابه ويستمتع بالدنيا ويخدمها بنشـاطه وقوته. وهذا الإيحاء إنما نسـميه «ذاتيًا» من حيث

إننـا نحس أننا نكافح بـه إيحاءات اجتماعية عامـة. ولكنه هو أيضًا اجتماعي تقول به الأقلية المستنيرة.

فعلى كل مسن أن يوحي إلى نفسه أن شبابه لا يزال باقيًا، وأن يسلك سلوكا حيويًا في النشاط والرياضة والزى، حتى يجد من هذه الممارسات العمل الذى يؤدى إلى الإيحاء ثم الإيحاء الذى يؤدى إلى العمل.

فعلى الستينى أو السبعينى ألا يهمل زيه من حيث إتقان الهندام، وأن يحتلق كل صباح بعناية، ولا يبالى السير بلا طربوش كما لا يبالى البنطلـون القصير في الاصطياف. وعليه أن يشـترى أفخر الملابس التى تكسبه شجاعة وثقة وأناقة وتحمله على العناية بنفسه.

وكذلك عليه أن يتخذ المشية السريعة التى توحى بالنشاط، ويتجنب جميع الحـركات التى توحى بالتعب والعناء، كالارتماء فى الكرسـى أو السير البطىء أو القعدة المنحنية أو النهوض المتثاقل.

وليس شـك أن الاعتدال كبير القيمة بعد الستين أو السبعين، ولكن يجـب ألا نصل بـه إلى حد الانكفاف والانقطاع. فإن المسـن الذى تعود الممارسـات الجنسـية أو التدخين يجب عليه ألا يقطعها بل يمارسـها جميعًا فى اعتدال. لأن الكف عنها يوحى الشيخوخة المميتة أو يهيىء لها، والإقبال عليها يجدد الشباب إيحاء ومرانة.

وللرياضـة التى تثقـف عضلات الجسـم، كما للثقافـة التى تدرب الذهـن، أثـر إيحائى كبير فـى النفس. كمـا أن اتخـاذ هواية جدية

تشغل الفراغ، أو ممارسة عمل كاسب يشغل بعض اليوم ويحمل المسن مسئوليات ويبعث فيه اهتمامات - لكل هذا أثره الإيحائى العظيم فضلا عن أثره المباشر فى التنظيم الفسيولوجي للجسم. ويجب أن نؤكد هنا القيمة الإيحائية للرياضة، لأن ميعادها فى الصباح يفتتح اليوم بنشاط وبروح يبعثان عواطف حسنة طوال اليوم، زيادة على تربية العضلات التى يخشى أن تترهل بقلة الحركة.

شبان فى السبعين

أعرف حلاقًا مصريًا في السادسة والسبعين يمارس حرفته بنشاط. وهذه الحرفة تحتم عليه بالطبع الوقوف طوال النهار وبعض الليل. وهو أحيانًا يخرج من باب الحديد ساعيًا على قدميه إلى السيدة زينب لكى يخدم زبائنه. وهو متنبه الذهن سليم الجسم، يأكل باشتهاء، ويسلك السلوك الجنسى لرجل في الخمسين. وكل ما وجدت فيه مما يخالف سائر الناس أنه لا يتغدى. فهو يفطر ويتعشى فقط. أما فى وسط النهار فيقنع بكوب من العصير لا يتناول معه لقمة. وهو يميل إلى الشراب، لايفلت فرصة تعرض له فى أى وقت. ولكن ممارسة لحرفته تضطره إلى الاعتدال. أما من حيث الجسم فهو نحيف ضامر عضلى. وهو يؤثر السعى على قدميه فى نشاط وخفة على ركوب الترام.

وقبل سنوات دعانى رجل إنجليزى إلى زيارته فى الساعة الثالثة بعد الظهر. وكنا فى وغرة الصيف، والحر يرهق بل يزهق. وكان فى الخامسة والسبعين. فلما زرته سألته إذا كان لا ينام بعد الظهر، أو على الأقل يخلع ملابسه ويستريح. فأجابنى بأنه لم يفعل ذلك قط، وأنه يحيا ويصحو من الصباح إلى المساء. وكان هو أيضًا نحيفا بل فى غاية الضمور ولكن لم يكن هذا الضمور كل السبب لهذه الحيوية وهو فى

الحلقـة الثامنة من العمر. فقد كان هناك سـبب آخـر أكاد أصفه بأنه روحي، ذلك أنه كان يدعو إلى نظام عالمي تنتفي به الخلافات والحروب بتوزيع المواد الخام سـواء بسواء بين الأمم كل وفق حاجتها. وكان هذا الموضوع يشـغل ذهنه وعواطفه ويملأ كل وقته كأنه هوس. ودعاني لكي يشرح لي هذا الموضوع حتى أكتب عنه. وقد اهتممت بمعيشته أكثر مما اهتممت ببرنامجه لتوزيع المواد الخام، فوجدت أنه هو أيضًا لا يتغدى. بـل يقتصر على ثلاثة أو أربعة فناجين من الشـاى في السـاعة الثالثة أو الرابعة. ولكنه يفطر ويتعشى.

وعندمـا أتخيـل هذيـن الرجلـين، وهمـا فـي منتصـف الحلقـة الثامنة،أحس أن وصفهما بالشـيخوخة بعيـد كل البعد عن الحقيقة. فهمـا كلاهما في صحـوة الذهن وصحة الجسـم. وكلاهما شـاب مرح يضحك ويفاكـه ويناقش. أحدهما اضطره مراس الحرفة إلى النشـاط، والآخر حملته حماسة الفكرة إلى الدراسة والدعاية. فاحتفظ كلّ منهما بحيوية الشـباب حتى ليصح أن نقول: إن كلا منهما شاب في الخامسة أو السادسة والسبعين.

وهؤلاء الشبان في السبعين والثمانين ليسوا شواذًا إلا من حيث قلتهم في العدد. وكل ما أستطيع أن أجده فيهم من الشذوذ إنما هو التزام خطة غذائية تحول دون السـمن، وأيضًا برنامج ذهني يشغل الوقت ويجعل للمستقبل قيمة كأن هذا المستقبل في حيز الانتظار لإتمام هذا البرنامج.

وأنـا أذكر ثلاثة يعرفهم كل قارىء لهـذا الكتاب، وجميعهم قد بلغوا أو كادوا يبلغون السابعة والسبعين.

فهذا مثلا الشـاعر خليل مطران. فإنه نحيف، بل ضامر، يتأنق كل التأنـق في طعامه ولكنه يأكل كأنه عصفور. وقـد باح لى ذات مرة بأن جملة ما يأكله من الخبز فى العام كله (ونعنى العام لا الشهر ولا اليوم) لا يزيـد علـى رغيفين. وهو أقل مـن رأيت من الناس طعامًا. وعشـاؤه لقيمات لذيذة مزيزة. وحياته الفكرية هى الأسـاس لنظامه الجسـمى كما سنرى بعد.

وهذا لطفى السـيد (باشا) يمتاز بشـيئين: النحافة البالغة ودراسة الفلسـفة. وهذا إلى اشـتغاله بالسياسـة المصرية والعالميـة، وهو مثل صديقـه عبد العزيز فهمى (باشـا) لا يعرف كلاهما الجمود أو الترهل الذهنـى. فالفكرة الجديدة لا تكره عندهما لأنهـا جديدة. بل هما من هذه الناحية يبديان من الشباب ما لا نجده فى الشبان أنفسهم. كما نرى مثلا فى عبد العزيز فهمى (باشا) حين خرج على الجمهور بالدعوة إلى الخط اللاتينى. فإن المألوف فى الشيوخ أن تجعلهم الشيخوخة محافظين أو جامدين. ولكن أين هذا الجمود من مثل هذين الشابين العظيمين؟

والآن نحتـاج هنـا إلى أن نميز بين السـبب والنتيجـة. فإن نحافة الجسـم ليست سـببًا ليقظة الذهن، بل العكس هو الصحيح. وعلينا أن نذكر أن الجسم السـليم هو نتيجة العقل السـليم. ذلك أن نشاط الذهن

ينشط الجسم ويكسبه نظامًا ويجعل الحياة لذيذة ويبعد السأم. وثلاثة أرباع السمن والترهل والتضخم هى نتيجة السأم، حين يقبل أحدنا على الطعام ويأكل فى نهم، ويعاود الأكل في وجبات متعددة أو يتسلى باللب والفول السودانى ونحوهما لأنه يحس، ذهنيًا وعاطفيًا، أنه يعيش في خواء. وأن اللذة الباقية له هى مضغ الطعام. والسمن الفاشى بين نسائنا يعود إلى هذا السبب أيضًا، أى خواء النفس لقلة ما يشغلهن فى البيت فيلجأن إلى لذة الطعام.

وعلى ذلك يجب أن نذكر أن الحياة الذهنية النشيطة فى هؤلاء الثلاثة هى التى جعلتهم يحتفظون بشبابهم بعد السبعين. وهى التى ملأت سنيهم بهموم واهتمامات عالية تشعرهم بلذة الحياة ومجدها. وهم بهذه اللذة يستغنون عن لذات الطعام التى يقع فيها كثيرون ممن يعيشون فى خواء النفس والذهن، فيحفرون قبورهم بأسنانهم ويموتون بأمراض السمن المتعددة حتى قبل السبعين.

أجل. إن هؤلاء الثلاثة يعيشون ويعمرون بالقوة الروحية، قوة المثليات التى جعلوها أهدافهم وجعلوا الوسائل إليها دراسة متصلة واستطلاع لا ينقطع فى عالم الثقافة، وكأنهم ينطقون بلسان القاضى هولمز حين سأله الرئيس روزفلت: لماذا يقرأ أفلاطون وهو فى الثانية والتسعين فأجاب: «لكى أرقى ذهنى». وشبابهم الذى يتمتعون به الآن هو ثمرة هذا المزاج. وما أجدرنا جميعًا بأن نقتدى بهم. فإن الجمهور

قد انتفع بنتاجهم الفكرى، ولكنه يستطيع أن ينتفع أيضًا بالأسلوب الذى اتخذوه فى الحياة. وليذكر المسنون أن ميخائيل انجلو المثال الإيطالى شرع ينظم القصائد الغرامية وهو فى التاسعة والسبعين. وأن جاليليو فى الثالثة والسبعين نشر كتابه عن دوران القمر. وأن جوتيه أتم قصته فاوست وهو فى الثانية والثمانين. وأن جون ويزلى كان يلقى موعظة دينية كل يوم وهو فى الثامنة والثمانين. وأن بنيامين فرانكلين عين سفيرًا للولايات المتحدة فى فرنسا وهو فى الثامنة والسبعين.

والعقيدة الفاشية بين الجمهور هى أن الشيخوخة مرض أو انحطاط فى الجسم. ولذلك يتجه العلاج بين المسنين نحو الجسم فقط. ولكن الواقع أن الشيخوخة فى أكثرها ثمرة الخواء النفسى والذهنى. وإذا ملىء هذا الخواء بالاهتمامات السياسية والاجتماعية والثقافية، بل والحرفية، فإن الجسم يستجيب بالنشاط ولا يبالى إلا بعد المائة.

مدرسة للمسنين

أقص على القــراء هنا قصة الدكتورة ليليــان مارتن وكيف عاونت المسنين في استعادة النشــاط والاستمتاع بالدنيا. فإنها كانت أســتاذة في جامعة ليلاند ســتانفورد بالولايات المتحدة. وهي الآن فوق التســعين من العمر، ولكنها أبت أن تستقيل من الحياة فعاملت نفسها كما لو كانت شابة في العشرين ودرست أحوال الشيخوخة في المسنين، ثم افتتحت مكتبًا أو مدرسة يقصد إليها المسنون ممن جاوزوا الخمسين. وهي تدرس حال كل منهم ثم ترشــده إلى الطرق والآفاق الجديدة التي تبعث نشاطه.

ومدرســتها، أو مكتبهــا، مؤلف مــن ثلاث غرف في مدينة ســان فرانسيسكو. وهي تتقاضى أجرًا معتدلا من القاصدين إليها. وإرشاداتها ناجحــة على الــدوام، لأنها تخرج من فــم امرأة قد أمضــت على هذا الكوكب تســعين سنة. فهي تعرف من نفسها تلك الحالات التي تحتاج إلى العناية والعلاج والتي يشــكو منها المسنون. ونحن نذكر هنا بعض الحالات التي يستطيع القارئ المسن أن يستضيء بها.

فقد حدث أن رجلا في الســبعين كان قد استحال في البيت إلى غول يشــقي زوجته وأولاده بسخطه الدائم على سلوكهم. وكان عاطلا يعيش

بإيراده السـنوى من أسهم فى شركة تعمل فى حفظ الأطعمة فى العلب. وكان واضحًا أن توتره النفسـى الذى كان يبلغ أحيانًا حد التشـنج إنما يعود إلى هـذا العطل الإجبارى الذى يكابده فى البيت، وإلى شـعوره الخفى بأنه عقيم غير نافع. فما رأته ليليان مارتن وأدركت أن انفجاراته المتواليـة فى البيت تعود إلى خـواء حياته إلا واقترحت عليه أن تزور معه مبانى ومؤسسـات هذه الشركة التى يتقاضى إيراده منها وهو راقد عاطل بالبيت. وكانت هذه المؤسسـات تحتوى مـزارع للبقول ومصانع للعلب. ولم يكن قد زارها من قبل. فما هو أن سـار بهما الأتومبيل فى هذه المزارع إلا وشـغف برؤية الطماطم والفاصوليا وغيرهما من البقول. ثم زاد شـغفه برؤية حفظ الأطعمة فـى العلب بالمصنع، ولم يمض عليه بعد ذلك يوم إلا وكان يترك بيته ويزور هذه المزارع يسـأل ويسـتفيد. بـل إن اهتمامـه قد حمله على أن يسـافر إلى بنما لكـى يبحث زاوية من الناحية التجارية لهـذه الأطعمة. وزال الخواء منذ ذلك الوقت من حياته وصارت نفسه تجد الاهتمام، وذهنه ينشط إلى التفكير، وجسمه يتحـرك ويتمرن بالانتقال والعمل. وأصبح رفيقًا حسـنًا لأعضاء البيت بعد أن كان غولا يصرف نشاطه المحبوس إلى إشقائهم وانتقادهم.

وليليـان مارتن نفسـها مثال للشـيخوخة العاملـة الناجعة. فإنها تعلمت سـواقة السـيارة وهى فى السادسـة والسـبعين. وقد احتاجت إلى خمسـين ساعة لتعلم السـواقة، مع أن الشـاب لا يحتاج إلى أكثر

من عُشــر هذه المدة. ولكــن هذا لم يثنها عن التعلــم. وقد قطعت القارة الأمريكية بعد ذلك عرضًا بين المحيطين ست مرات على سيارتها. وفى السنوات العشر الماضية دارت حول هذا الكوكب مرتين كانت تدرس فى خلالهما الشئون الاجتماعية والاقتصادية. فعلت ذلك وهى بين الثمانين والتســعين من عمرها. وفى السنة الماضية (١٩٤٤) قطعت عشرين ألف ميل فى أمريكا الجنوبية، من ســهل إلى جبــل، ومن بيداء إلى غابة. وقبل أن تشــرع فى هذه السياحة تعلمت اللغة الأسبانية. أما الآن فهى إلى جنب مكتبها أو مدرســتها تشــترك مع أربعة من المســنين الذين جاوزوا الستين فى زراعة مزرعة تبلغ خمسة وستين فدانًا.

وكان الأصل فى تأسيس هذا المكتب لإرشاد المسنين أنها عندما أقيلت من الجامعة فى الخامسة والســتين وجدت نفسها عاطلة، أو بالأحرى معطلــة. فعمدت إلى افتتاح مكتب لإرشــاد الصبيان ومعالجة الشــذوذ الأخلاقــى بينهم. وحدث أن قرأت تقريرًا عن أحد الصبيان المســاعدين لهــا، قال فى نهايته: «إنه يجب التخلــص من جده». وكان هذا الجد معطلا بالبيت يقضى شــيخوخته فى إتعاس هذا الصبى بنقده ونخسه. وقد أوشك الصبى أن يجن من هذه المعاملة. ولكن ليليان مارتن كتبت فى آخر التقرير: «لا نتخلص من الجد ولكننا نستنقذه».

ومن هنا تكوّن مكتب للمســنين. فإن المسنين فى رأى الدكتورة مارتن كثيرًا ما يشــكون بعد الســتين من الخوف والقلق اللذين يشــكو منهما

الصبيــان. وهم يتخذون موقفًا دفاعيًا فــى هذه الحال يؤدى بهم – كما يــؤدى بالأطفال – إلى كراهة التغير، وإلى العناد، والاهتمام بالذات. والنشــاط هو العلاج لهذه الحال. لأن نشاط الجسم يحرك الذهن ويفتح آفاقًا جديدة للتفكير والإحســاس، فتنشــط العواطف كما ينشط الذهن. والدكتورة مارتن تحمل المســنين على أن يعملوا عملا ما. وتحض ذويهم على أن يكلوا إليهم أحيانًا شراء حاجات البيت. بل هى أحيانًا تعلمهم عملاً جديدًا قد يكســبون منه كســبًا نقديًا أو لا يكسبون سوى النشاط. وهــى تحمل الشــيوخ على أن ينصبوا لأنفســهم أهدافًا يســتقبلون بها الدنيا، بدلا من أن يستدبروا حياتهم فيقضون الوقت فى ذكريات الماضى العقيمة. وهى ترشــد المتقدمين فى الســن الذين يشكون النسيان إلى أن يقرءوا الجريدة بصوت عال، لكى تبقى أســلنتهم مرنة وتبقى أذهانهم ذاكــرة، بل تنصح لهم أحيانًا بكتابة خلاصــات لما قرءوا، يعودون إلى مقابلتها بالأصل، لكى يقفوا على درجة قوتهم الذاكرة. وتنصح لهم بأن يســيروا فى مشية سريعة نشيطة، وأن يعاينوا ما حولهم فى يقظة دون الاستسلام للخواطر والأحلام. وأن يزوروا الأمكنة التى لم يزوروها من قبل فى مدينتهم أو فــى مديريتهم. وهى تنصح أيضًا بالتمرن الرياضى الخفيــف لكى تبقى المفاصل مرنة. كما تنصح بالعناية بالملابس للأثر الإيحائــى منها. بل هى تطالب الســيدة المســنة بالعنايــة بوجهها، وضرورة اتخاذ الملابس الزاهية بدلا من الملابس القاتمة للأثر الإيحائى

أيضًا. كما أنها تطالب المسن بألا يرسل لحيته، بل يُحلقها، ويتخذ رباطًا زاهيًا لرقبته.

وظني أن القارىء المتأمل يستطيع أن يفطن إلى كثير من الخطط التي تتبعها الدكتورة مارتن مع المسنين. فإنها:

١ - تحملهم على العمل حتى لا يقضوا وقتهم بالبيت في النعاس أو في صرف نشاطهم المحبوس، وشعورهم بالعقم إلى إيذاء أعضاء البيت.

٢ - وتحملهم على الدراسة حتى تبقى الذاكرة حية متنبهة لشئون الدنيا.

٣ - وتحملهم على السعي لتحقيق أهداف في المستقبل، حتى لا يلتفتوا إلى الوراء ويعيشوا سائر أعمارهم بالذكريات.

٤ - وتحملهم على اتخاذ سلوك يؤدي إلى إيحاء الشباب، كالمشي السريع والملابس الحسنة والتأنق.

صحة النفس

يرى القارئ لهذا الكتاب أننا ننظر لمشكلة الشيخوخة باعتبارها مشكلة نفسية وليست مشكلة جسمية. وهى لذلك تحتاج فى أكثرها إلى المعالجه السيكولوجية وفى أقلها إلى المعالجة الطبية. بل نستطيع أن نقول: إن أدواء الجسم، كالسمنة والترهل والبول السكرى والأمراض المفصلية، إنما هى نتيجة لأجواء نفسية أحدثتها عادات سيئة فى المعيشة. ويستطيع مع ذلك من يشكو مرضًا فى جسمه أن يعيش المعيشة النفسية السليمة التى تهزأ بآلام الجسم وعجز الأعضاء، ولكن العكس لا يحدث أى إن النفس متى فسدت فإن الفساد يسرع إلى الجسم.

والنفس البشرية تحتاج من وقت لآخر إلى ما يشبه التحليل الكيماوى كى نقف على العناصر التى تعمل على إصلاحها أو إفسادها. فإن الفرد الذى يقضى وقته فى اجتراء الحقد والغيرة والحسد والخوف والقلق سرعان ما تؤثر نفسه فى أعضائه. أى إن توتر النفس يؤدى إلى توتر الشرايين. فيكون تصلبها ثم الموت بعد ذلك بالنقطة أو المرض بالفالج. فهنا نفس مريضة أدت إلى جسم مريض، ثم الموت المبكر.

ولكن هناك أمراضًا أخرى تخفى على الجمهور الذى يعتقد أنها

جسمية صرفة، مع أن الأصل فيها مرض النفس. فإن السمنة والترهل ينشآن من الكسل والسأم، وكلاهما من أمراض النفس التي لا تجد الهمة أو الاهتمام للعمل والنشاط. وكثيرًا ما تؤدى السمنة إلى البول السكرى أو التهاب الكليتين ثم زيادة الضغط للشرايين أو الأمراض المفصلية.

ويكاد يكون من المحال أن نجد شخصًا قد بلغ الثمانين أو التسعين يسأم حياته أو يشكو تعطله. إذ لابد له من هواية تملأ فراغه، أو عمل يطالبه بالجد والمثابرة، أو مثليات عالية يسعى لتحقيقها. فقد سمعنا مثلا مدة الحرب عن مشروع بيفريدج لتأمين الفرد منذ ميلاده إلى وفاته. وقد وضع بيفريدج كتابًا ضخمًا يبلغ ٦٠٠ صفحة حافلة بالإحصاءات فى هذا الموضوع الحيوى. ومع ذلك فقد كانت سن هذا الرجل عندما وضع هذا الكتاب ٧٤ سنة. وقد تزوج وهو فى هذه السن.

وهذا هـ. ج. ولز الكاتب الإنجليزى المعروف قد بلغ ٧٩ سنة وهو يؤلف ويخطب ويكافح من أجل المذهب العالمى ضد المذهب الوطنى. وقد مضى عليه نحو خمسين سنة وهو مريض بالبول السكرى الذى يعزوه إلى ضربة أصابت كليته وهو يلعب الكرة. وعاش برفقة هذا المرض لحيوية نفسه.

وهذا غاندى الذى بلغ أيضًا السابعة والسبعين ولكنه يعيش بقوة كفاحه لأجل استقلال الهند.

وجميع هؤلاء يمتازون بصحة النفس،وبأن كلا منهم يجاهد من أجل المثليات التى نصبها لنفسه. وهم يتشبثون بالحياة لأنهم يشعرون أنها

غالية إذ هم يؤمنون بها خدمة سامية. وكل منهم يقرأ ويدرس ويكافح ويتحمـل المسـئوليات. وعمله هو هوايتـه التى يتعلق بهـا ولا يبالى ما تسـتهلك من وقته ومجهوده. وهنا يجدر بنا أن نلاحظ أن المسـنين الذين يؤدون عملا مفيدًا، ويتخذون فى الحياة خطة ارتقائية، يكونون فى أكثر الأحوال من المجددين المتفائلين الذين يؤمنون بالمثليات ويبغون ارتقاء الأوسـاط . أما الجامدون ففى أغلب الأحوال يائسون متشائمون. وهذا الجمود يؤثر فى نفوسـهم أسـوأ الأثر، لأنـه يحول بينهم وبين التفكيـر البار، ويحملهم على التقاعد والخمول اعتقادًا بأن أى مجهود لا قيمة له.

ويمكـن: إن نقول أن صحة النفس التى تؤدى إلى شـيخوخة هنيئة نشطة تقتضى:

١ – أن يكـون سـلوكنا وتصرفنـا بعيدين عن الغيرة والحقد والحسـد والخوف والقلق، لأن هذه الهموم الأكالة تستهلك الجسم وتحدث به أمراضًا كثيرة.

٢ – أن نتعلـق بهوايـة منتجة أو نؤدى عملا مفيدًا يشـعرنا بفائدتنا للمجتمع، فنشعر أيضًا بكرامتنا ولا نسقط إلى التعطل.

٣ – من الحسن أن يكون العمل الذى نؤديه، أوالهواية التى نتعلق بها، ارتقائية فى غايتها وتبعث على التفاؤل والاستبشار، وأن نتجنب الجمود. والفصول التالية هى توسع وشرح لهذه المبادىء.

النمو بعد الخمسين

نفهم عـادة من كلمة النمو معنى ارتقاء الطفل إلى الصبا فالشـباب أو نفهـم فـى الأكثر نمو النبات. ولكن قـل هنا من يفكر فى النمو باعتباره ضرورة لمن بلغوا الخمسـين، لأن هذه السن توهم توقف النمو وليس اطراده. على أننا نرى أنواعًا من النمو حتى بعد هذه السن. وهى أنواع مألوفة وخاصة فى ذلك النمو المالى عند كثير من التجار. فإن أكثر نموهم يبدأ بعد هذه السـن، وهم ينشـطون إليه وكأنهم قد انتقلوا من الخمسـين إلى العشرين فى العمر. لأن الشـعور بالقوة والاستبشار بالمسـتقبل يبعث فيهم الاسـتطلاع والبحث والتنبه. وكثير من التجار الموفقين يبلغون التسـعين لهذا السبب، أى لأن النجاح المالى قد زودهم بقوة نفسية كبيرة بعثت فيهم نشاط الجسم وتفاؤل النفس.

ومـع الاعتـراف بقيمـة النمـو المالى فى هـذه الحيـاة الاقتصادية التناحرية يجب ألا يقتصر عليه أحد. لأن قليلا من الذكاء يوضح لنا أنه ليس النمو الكافى. وأن كثيرًا من الماليين يسير نموهم المالى عفوًا دون أن يحتاج إلى أى مجهود منهم. وعندئذ يعودون عاطلين خائرين لا يطيقون خواء أنفسـهم، أو هم يعمدون إلى ملئها بالملذات الوضعية التى تبعث فيهم حماسة وقتية.

ولهـذا السـبب يجـب أن يكـون نمونا فـى جبهات متعـددة على المستويات الثلاثة، أى نمو الجسم والذهن والنفس حتى لا نسأم الحياة ونخثر «والخثور: الفتور». بل نبقى نشيطين إذا أجمنا «مللنا وكرهنا» لذة وجدنا غيرها مما يشغلنا. وعندئذ يستحيل النمو إلى نضج وإيناع.

ونمو الجسم بعد الخمسين من الحاجات التى كثيرًا ما ننساها، لأننا نستكين إلى الراحة، ولأن المجتمع يطالبنا بوقار سخيف يبدأ وينتهى بالدعوة إلى الركود. فنحن ننام بعد الظهر، ونتجنب اللعب والجرى، فلا تمضى سـنوات حتى نترهل ونسير إلى خسار الجسم ودماره بنوع من الربا المركب الذى يزداد بأكثر من الضعف سـنة بعد أخرى. ولذلك يجب أن نسـتقر علـى اليقين بأنه إذا كانت الرياضة ضرورية للشـبان فهى، بأسلوب مخفف، أكثر ضرورة للمسنين.

أمـا النمـو الذهنى فيحتاج إلى دراسـة الكتاب والمجلـة والجريدة. والرجـل الذى بلغ السـتين والسـبعين فى حاجة عظيمـة إلى مداومة القـراءة، لأن أعظم مـا يحزنه أن يجد نفسـه عرضه للنسـيان. ولكن مداومـة القـراءة تجعـل الكلمات ماثلة فـى ذهنه فلا ينسـى. ثم هو بالتوسع الذهنى فى الآفاق الرحبة للثقافة يجد اهتمامات سامية تشغله وتنشط جميع كفاياته.

ثم هناك النمو النفسـى. فإن لكل منا خريطة نفسية يرسمها للعالم. وهـذه الخريطة قـد تضيق حتى لا تتجاوز اهتمامات الطعام والكسـب

والعائلة. أوقد تتسع، حتى تشمل مشكلات هذا الكوكب. فالرجل الذى يهتم بالتطور الاقتصادى الحديث أو بالارتقاء الاجتماعى فى إنجلترا، أو بمشكلة مصر والهند، يحيا على درجة أوسع وأعمق من ذلك الذى لا يهتم إلا بطعامه وكسبه. فهو فى حيوية يقظة كثيرة الاهتمامات متعددالغايات. أضف إلى هذا النشاط الاجتماعى الذى يعود إلى يقظة النفس.

هذه هى المستويات الثلاثة التى يجب أن يتجه إليها نشاطنا بعد الخمسين. وأكثرنا - بل كلنا تقريبًا - لا يعنى بالمستوى الرياضى، أى بنشاط الجسم. لأن الرأى العام شرقى متراخ يضع الوقار الزائف فوق الصحة الديناميـة. أما النمو الذهنى فلا يـكاد يتجاوز قراءة الجريدة إلا عند الذين حصلوا على ثقافة أوربية ووجدوا الإغراء كبيرًا لا تستطاع مقاومته. والاهتمام النفسى يتبع فى أغلب الحالات الاهتمام الثقافى.

ونستطيع أن نتعظ هنا بالشخصيات الكبيرة. فقد عاش مثلا كل من سعد زغلول ومحمد عبده ملء حياته، كما نعرف مثلا من حياة سعد وكيف أنه حصل على دبلوم الحقوق وهو فى حوالى الأربعين، وشرع يدرس اللغة الألمانية وهو فى حوالى الستين. ونعرف عن حياة محمد عبده أنه شرع يدرس اللغة الفرنسية وهو فى حوالى الخمسين. ونستطيع أن نضرب عشرات الأمثال من المسنين الأوروبيين الذى احتفظوا بشبابهم والذين يدل سلوكهم على قوة هذا الشباب. فإن برنارد شو وهو فى

التسعين يمرح مرح الشباب فى طرب الجسم والذهن والنفس. وقد جعل الحياة فنًا، وأحال خطواتها من المشى إلى الرقص. ونحن نبخسه حين نقول: إنه احتفظ بشبابه فقط، لأن الواقع أنه احتفظ بطفولته من نواح كثيرة. إذ هو دائب الاستطلاع، كثير اللعب، تتفقأ النكات فى حديثه، ينظر إلى الدنيا على الدوام فى ابتسامة حلوة أو مرة. وهو يعالج الفلسفة كما يعالج غيره القصة الغرامية، وقد انقطع عن طعام اللحم منذ ستين سنة فتوقى بذلك الشهوات الدنيا كى ينصرف إلى الشهوات العليا. ومع أنه ألف كثيرًا من الكتب التى تستحق الدراسة فإن أعظم مؤلفاته هو شخصيته التى بناها، بل شيدها، كما لو كانت تحفة فنية.

الصداقة فى الشيخوخة

ليس هنـاك مـن ينتقـص قيمـة الصداقة. فإنهـا متعـة للصبيان والشبان والشـيوخ كما هي وسيلة إلى النمو الذهنى والارتقاء الاجتماعى. وعندما نسـتعرض حياتنا الماضية نجد أن أحسـن ذكرياتنا تعود إلى صديق أنار فترة من حياتنا بصداقته حتى إننا لنعزو غير قليل مـن تربيتنا إلى أننا صادفناه وصادقناه. والصداقة تسـتنبط منا أسـخى خصالنا، كالوفاء والخدمة والـولاء. ونحن فقراء بغير الصداقة، نعيش فيما يشـبه الكزازة النفسـية «الانقباض»، كأن حياتنـا تمتد على بعد واحد، تطول بلا عرض. أما الحياة العريضة فتحتاج قبل كل شـىء إلى الصديق الوفى الذى نشتاق إلى حديثه ونألفه حتى نكاد نتفاهم معه وهو صامت. نعرف مشكلاته كما يعرف مشكلاتنا، وتعود هموم أحدنا هموم الآخر، ولا يكاد يسير أحدنا بغير رفقة الآخر كأننا يدان فى قفاز.

وفي الشـيخوخة تكبر قيمة الصداقة، لأن الفـراغ يكثر. وهو يثقل علينـا في الوحـدة، ويخف بالرفقـة. وأحيانًا نجد المسـنين يواظبون على لقـاء بعضهم بعضًا فـى مواعيد لا تتغير، كأنهـم يحرصون على أصدقائهـم كما لـو كانوا يحرصون على مواعيد العمـل. وهذا يدل على أنهم يجدون في هذه الصداقة الأنسـة والحب والمسـرة. وعندما نتأمل حديثهم عـن ذكرياتهـم واختباراتهم نجد اهتماما واشـتغالا نعرف

منهما أنهم يستمتعون بصداقتهم ويجدون فيها السلوى واللذة. وواضح أن هـذه الصداقـة تكون أنجع وأمتـع إذا كان الأصدقاء والمسنون على تكافؤ في المستويين الاجتماعي والثقافي حتى يشتركوا في الاهتمامات ولا يختلفوا كثيرًا في الوجهات والاعتبارات. وكثيرًا ما نجد أن الرغبة فـي هذا التكافؤ تحملنا على إيثار الغريـب على القريب في الصداقة، لأننا نشـارك هذا الغريب في اهتماماته ووجهاته ونأتنس به ونجد أن له عادات تشـبه عاداتنا، في حـين أن القريب لا نجد فيه أحيانا مثل هذه الميزات التي تحملنا على صداقته.

والمقارنـة بين العجـوز المنفردة التي تحبس نفسـها طـوال النهار بمنزلهـا مع قطتها أو كلبها، والشـيخوخة تأكلهـا، وبين أخرى قد عرفـت الصديقات اللاتـي لا ينقطعن عن زيارتها أوإسـتزارتها، هي في الواقع مقارنة بين البؤس والسـعادة. فالأولى تحتبس في مسـكنها وكأنها تنتظـر الموت. أما الثانية فتعيش مـع صديقاتها في اهتمامات واشـتغالات كأنها لن تموت. ومثل هذا يقال أيضا عن الرجال المسنين. فإن كثيرًا من سعادة الشيخوخة يعود إلى وفرة الأصدقاء الأوفياء الذين يكسبون الحياة معنى أكبر ومغزى أوفر.

وقد عرفنا كثيرين من الشـيوخ المسنين استطاعوا، بخصال من النشاط والمرح اسـتبقوها إلى شـيخوختهم، أن يصادقوا حتـى أبنائهم الذين يصغرونهم بثلاثين أو أربعين سنة. ولكن هذا نادر. والعادة أن يجد كل منا صديقه بين أنداده الذين يضارعونه في السن.

وأرى أن أنقل هنا صورة فاتنة للصداقة بين ثلاثة من المسنين الإنجليز كما وصفهم بيير مايو فى كتابه الفرنسى «الطريقة الإنجليزية»:

«مكان فى إقليم سرى، في بقعة هادئة، ناد للعبة الجولف، كان يقصد إليه منذ عشرين سنة ثلاثة من المسنين كلهم يزيد على السبعين. وكانوا يواظبون، مواظبة الساعة، على أن يجروا حول ميدان اللعب مرتين كل أسبوع. وكانوا يلعبون في عناية والتفات. وكل منهم يعامل الآخرين بكل كياسة، بل بكياسة تزيد على ما يطلب في السلوك العام. وكانوا يقلون من الحديث. وكان أحدهم أصم، والآخر يكاد يكون كذلك. ولذلك كانوا إذا تحدثوا سمعت حديثهم على مسافة بعيدة، يتبادرون بتلك النكات العتيقة بما يتفق وتقلبات المباراة فى الجولف بينهم، وكانت هذه النكات تبعثهم على الضحك المشترك. فإذا لم يستجب أحدهم إلى النكتة نظر إليه الآخران فى اهتمام وقلق لأنهما كانا يفسران عندئذ جموده بأن عرق النسا قد آلمه فى الصباح أو هاج عليه النقرس. وكان إذا اضطرب أحدهم وهو يقعد، أو إذا أساء فى اللعب، بانت على وجهى الآخرين أمارات العطف. وقد قضى هؤلاء الثلاثة عشرين سنة من الصداقة التى تكونت من هذه الرياضة المشتركة..».

وجدير بمثل هذه الرياضة أن تربى هذه الصداقة، أجدر منها تلك الاهتمامات الأخرى الثقافية والاجتماعية.

الهموم والاهتمامات

ليس أن نتوسع فـى معانى الفصل السـابق، وأن نضع النبرة على بعـض حروفه، بأن نقول: إننا حـين نتأمل حياة الناس فى مختلف ممارسـتهم وآمالهم نجد أن كثيرًا منهـم يحيا حياة البقول: حسـبه من الدنيا أن يأكل ويشـرب وينمو ويسمن ويتناسل، ولكنه مع ذلـك راكد كأنه فجل أو لفت. وفريـق آخر يحيا حياة الحيوان: يحس نشـاطًا ويجرى وراء مطامع، ولكنها لا تعدو مسـتوى الشـهوات. إذا حدثته عن السياسـة أو الفلسفة أو المثليات نفض يده منك ووصمك بأنك خيالـى، وأنه ليس فى هذه الدنيا غير الماديات، وأن قصارى ما يرجوه أن يكـون ثريًا مسـتمتعًا بثرائه. أما الفريق الثالث فيتألف من البشـر الذين يحملون هموم واهتمامات الإنسان الراقى العصرى.

وأولئك البقول البشرية تجدهم كثيرين على المقاهى، راكدين ناعسين يتثاءبون ويتمطون، قد سـئموا الدنيا ولذلك يعللون وجودهم فى أغلب الأحيان سـواء فى المقهى أم البيت بأنه «قتل للوقت». وهذا الفريق هو الذى يحس عقب الستين والسبعين أن وجوده مشكلة، وأن الدنيا تافهة ماسـخة. وأفراد هذا الفريق يقضون السـنوات الخمس أو السـت قبل وفاتهم فى إحدى حجر المنزل لا يبرحونه إلا يوم الوفاة.

أما الفريق الثانى، الذى يحيـا أفراد الحياة الحيوانية، فالأغلب أن شهواته الدنيا سـتحمله مرحلة طويلة إلى السبعين أو الثمانين. وهذا الفريق يتألف في الأغلب من التجار والمقاولين والماليين، ويحمل أفراده همومًـا واهتمامات قروية لا تتجاوز القرية أو الشـارع الذى يعيشـون فيه. وإكبابهـم على الماديات قد حرمهم الاهتمامـات العامة، بل لعله حرمهم القراءة. فإذا شرعت الشـيخوخة تشيع فى أعضائهم لم يجدوا ما يملأ خواء نفوسـهن، وعندئذ يتصرفون فى البيت كما لو كانوا وباء على كل من يسـكنه. فإن نفوسـهم تضيق لصوت الأطفال، أو لفكاهات البنات والأولاد، أو للحرية المزعومة فى خروجهم وسـهرهم. وسرعان مـا ينقلبون إلى دعاة للأخلاق، مع أن الحقيقـة أنهم قد فارقوا العصر الذى يعيشون فيه وجمدوا. وسـرعان أيضًا ما يفقدون ذاكرتهم، لأنهم لم يتعـودوا القراءة التـى تربط كلماتهـا المعانى بتفاريعهـا المختلقة فى أذهانهم.

ولكـن هذا الفريق يمتاز عـن الفريق الأول علـى كل حال كما يمتاز الحيوان على النبات.

أمـا الفريق الثالـث الذى يحمل أفـراده همومًا واهتمامات بشـرية فهو الفريق الذى يسـعد بشـيخوخته. ويجد أفـراده أنهم كل يوم فى شـأن. لا يسـخطهم تغير الدنيا وتطورها، بل هـم يهتمون بالحركات الارتقائية وربما يلتحقون ببعضها تحمسًا لها. فتجد أحدهم يدعو إلى

خطة معينة فى السياسة، أو هو يمتاز بمذهب اجتماعى. وهو يجاهد ويضحى ببعض وقته وماله لأجل هذه الخطة أو هذا المذهب. وهذا الجهاد يوقظ قلبه وذهنه، ويكسبه إحساسا ساميًا بأنه يؤدى رسالة إصلاحية بارة. وهذا الإحساس هو موطن حيويته.

والفرق بين الهم والاهتمام أن الأول يقلق ويؤرق، وهو فى الأغلب يتصل بمشكلة خاصة. وإذا أفرط الإنسان فى تحمل الهموم ذوى وانهارت شخصيته وصحته. وكل منا لهذا السبب فى حاجة إلى تدريب فلسفى، كى يربط مشكلاته الخاصة بنظام الكون وكى يعيش المعيشة الفلسفية فتخف وطأة الهموم عليه.

هذا هو الهم. أما الاهتمام فأوسع وأعم، وهو لا يقلق ولا يؤرق. فإننا نستطيع أن نهتم بالسياسة التى تتبعها الولايات المتحدة مع اليابان، أو بالتأمين الاجتماعى فى ألمانيا، أو بعلاج البنيسلين، أو بالسكنى الصحية، دون أن تقلق أو تأرق. وكذلك نهتم بصحتنا الجسمية أو النفسية، أو بمستقبل أولادنا دون أن يصل الاهتمام إلى حد الهم.

ولكن يجب ألا نخشى الهموم كل الخشية ونتوهم أنها القاضية علينا والتى تعجل بوفاتنا. فإن الهموم مفيدة إذا كانت معتدلة، لأنها تحملنا على اتخاذ خطط هجومية فى الحياة تبعث نشاطنا وتحول بيننا وبين الركود. ورجل بلا هموم هو رجل بلا مسئوليات. والهم الذى يشغلنا يحرك أذهاننا ونفوسنا وأجسامنا فيوقظ حيويتنا. والزوج يحمل هموم

عائلته في حين أن الأعزب يعيش حرًا خليًا لا يحمل هم الكسب لأولاده ولا يفكـر في نجاحهم. ولكن خلوه من هذه الهموم لا يزيده استمتاعًا بالحياة بل هو لا يطيل عمره، لأن جميع الإحصاءات تثبت أن المتزوجين يعمرون أكثر من العُزّاب. وصحيح أن بعض هذا التعمير يعود إلى انتظام المعيشة الزوجية التي لا يجد مثلها الأعزب، ولكن بعضه أيضًا يعود بلا شك إلى أنه يحمل هموم العائلة التي ترهف ذهنه ونفسه.

وعِبْرَتُنَا مما ذكرنا أن الهموم الخفيفة، والاهتمامات العامة، مفيدة تبعث الحيوية وتطيل بقاءها بعد الخمسين والستين. وهموم كل منا تتبع ظروفه الخاصة. ولكن الاهتمامات عامة. وعلى كل منا أن يرعاها وينميها، بل يزكيها. وأن يرتفع بها على مستوى النبات والحيوان إلى المستوى الإنساني. فيهتم بوطنه، وبالعالم، يدرس الثورات التي غيرت الدنيا وجددت المجتمع. ودراسة الثورات عند المسنين هي خير ما يبعد عنهم الجمود الذي يفصل بينهم وبين العصر الذي يعيشون فيه.

جريمة الجمود

المشهور عن المسنين أنهم جامدون يكرهون التغير والتطور، وأنهم لهذا السبب ينفرون حتى من الأزياء الجديدة في الشبان والفتيات مهما ضؤلت قيمتها. كما ينفرون من أي ابتداع في الأخلاق أو الممارسات الاجتماعية العامة. وهذا الجمود يفقدهم الاتصال بالجيل الجديد ويجعل الشبان يتجنبونهم، فيحس المسن بهذا التجنب عزلة مؤلمة.

وهذا الجمود يرجع في التحليل السيكولوجي إلى القلق والخوف. فإن المسن الذي عاش ستين أو سبعين سنة سار فيها على القواعد التي تكاد تكون ثابتة، والتي قد اطمأن وارتاح إليها، يكره تركها إلى قواعد جديدة لا يدري عواقبها. فهو هنا كالطفل الذي يتجنب الغرباء أو الخروج وحده إلى الشارع. وهذا الخوف نستطيع أن نتبينه عندما نجد أحد المسنين في مجتمع خاص لا يزيد على سبعة أو ثمانية أشخاص. فإنه هنا يلتزم الصمت خوفًا من أن تتضح مفارقته العظيمة للتيارات العصرية وجزعًا من مواجهته بها.

وكلنا عرضة لهذا الجمود إذا أهملنا تطور شخصيتنا وتعهدها بالرقي والنمو. وألوان الرقي والنمو كثيرة ومختلفة. فإن السبعيني الذي ينضوي إلى حزب سياسي ويعمل في الدعاية والترويج لمبادئه، يجد

فى هذا النشاط تجديدًا يقيه من الجمود. وهو إذا تعلق بقراءة الجرائد ودرس السياسة العالمية أحس كل صباح أنه يضع أنملته على نبض العالم ويعرف حركته. وقد ينضوى إلى جمعية خيرية تنبه قلبه وعقله وتكسبه الكرامة التى يحتاج إليها. هذا الانضواء نافع حتى ولوكلفه بعض المال. وإذا كان قد ثقف نفسه مدة الشباب أو حتى بعد الخمسين فإنه يجد آفاقًا جديدة تتفتح كل يوم أمامه. فقد يجد نفسه بسبب هذه الثقافة شابًا ثائرًا وهو فى سن الثمانين، يكافح فى الدفاع عن حق أمته فى التطور. وعندئذ يهنأ بالتوسع والتعمق فى الحياة. ويومٌ فى حياة هذا الثائر فى الثمانين خير من عام فى حياة الشاب الذى يقتل وقته بألعاب الحظ الصبيانية على المقهى أو بالمسرات التافهة الأخرى.

وعلى كل من تجاوز الخمسين أن يتعهد عاداته الذهنية والنفسية حتى إذا رأى فيها مفارقة عمد إليها بالتنقيح أو التغيير، حتى ينبض قلبه مع نغمات عصره، يلتذ بلذاته ويشترك فى نشاطه. وهناك بالطبع من يرتفعون فوق عصره، لأنهم يرون رؤيا أخرى، ويحسون أنهم مكلفون تأدية رسالة يحتاج إليها عصرهم. ولكن ليس هؤلاء موضوع بحثنا، لأننا نكتب إلى الرجل العادى. وأولئك الأفذاذ يحملهم جهادهم إلى المائة دون أن يحسوا الشيخوخة.

إننا نكتب هذا الكتاب لأولئك الذين يخشى عليهم من أن يفقدوا إيقاع الحياة فى الشيخوخة، أولئك الذين ينامون بعد الظهر ويستيقظون

فى الساعة الثالثة من الصباح. وقد ينعسون قبل الغداء، ويتجنبون المجتمعات، وينسون الأسماء، ويصخبون فى البيت، لما يزعمون من مخالفات الصغار أو الكبار. وهذه حال الكثيرين الذين بلغوا السبعين أو تجاوزوه، وسئموا تعطلهم وعقمهم، وكانوا قد أهملوا أنفسهم قبل ذلك فلم يعنوا بالثقافة ولم يؤدوا عملا ينتظم حياتهم وأوقاتهم، ولم يأخذوا بهواية تشاكلهم فى الكتابة أو المقام. ووصلوا إلى هذه السن وليس لهم أى اهتمام.

ليكن لنا هواية نتعلق بها تشغل فراغنا وتمرن ذكاءنا.

ليكن لنا هم واهتمام بشئوننا الخاصة وبشئون هذا الكوكب.

لتكن لنا رغبة فى التطور والتغير.

لتكن لنا دراسة واتصال لا ينقطع بالكتاب والمجلة والجريدة.

ليكن لنا دين فى القلب، وبر حكيم فى العمل، لكى ندرك منها مغزى وجودنا.

ليكن لنا نشاط يجنبنا تلك البطالة التى تعطل الجسم والذهن.

هواية جديدة كل عام

أعظم ما نؤمّن به حياتنا ضد الشيخوخة الراكدة العقيمة هو هواية نتخذها ونتعلق بها، ونتنشط إليها لا طمعًا فى الربح منها، بل رغبة فيها وحبًا وتعلقًا بها. وكلنا يعرف كيف يتعلق الناس بالهوايات وينفقون فيها وقتهم ومالهم وهم راضون. بل أحيانًا نتهم الهاوى بالهوس، لأنه ينكب على هوايته لا يبالى أى خسار مالى فى سبيلها.

وبعض هذه الهوايات مضر، كالقمار الذى يحمل صاحبه على السهر طوال الليل وكأنه لا يحس تعبًا. ولكن أحيانًا نجد الصبى الذى يتعلق بالميكانيكات أو الكهرباء أو الراديوفون فيبرع فيها وهو دون العشرين، كأنه أستاذ فى كلية للهندسة قد مضت عليه السنون فى الخبرة والدربة. وذلك أنه منح هذه الهواية كل قلبه وكل عقله. وقد كانت هواية الحمام وتربيته وتدريبه - ولعلها لا تزال - إحدى الهوايات التى يتعلق بها الشبان والشيوخ فى مدننا.

وقيمة الهواية هى شدة التعلق والكلف بها. ومن هنا ميزتها للمسنين الذين يحتاجون إلى ما يبعث فيهم النشاط وينبه الحيوية. ويجب أن نعرف أنه من الشاق أن نبتدئ هواية جديدة بعد الخمسين أو الستين.

ولكن هذه الصعوبة تبدو فى الأول فقط، إذ ما هو أن نقطع الخطوة الأولى حتـى يتمهد الطريق للمراحل فضلا عن الخطوات. والهوايات تأتى فى العادة عفوًا، ولكن هذا لا يمنع من أن نختارها عمدًا. وواضح أن المسن الذى بلغ الستين أو السبعين، إذا كان تاجرًا أو ماليًا أو مديرًا أو موظفًا فى أحد الأعمال الحـرة، لا يحتاج إلى الهواية. لأن فراغه ليس ثقيلا عليه، ولأن ذهنه ونفسه يشتغلان بعمله. ولكن حتى هذا قد ينتفع أيضا بالهواية لكي يسد بها حاجة نفسية قد لا يسدها العمل.

ولكن المسن الذى كان موظفا بالحكومة مثلا يحتاج إلى هواية يملأ بها فراغه بلذة وإقبال ونشاط. وعليه أن يجرب فى اختيار الهوايات، ولتكن غايته في كل وقت ترقية ذهنه ونفسـه وجسمه. أى يجب ألا يقصد إلى التسلية فقط. فإن القمار يسلى ولكنه لا يرقى، ومن هنا ضرره.

وعندنا أن الثقافة هي خير الهوايات للشـيخوخة، لأن آفاقها كثيرة وهـى تبعث الاهتمامات المختلفة. فقد شـرع «جوتيـه» يتعلم العربية والفارسـية في السـتين من عمره. كما شرع سـعد زغلول فى هذه السن أيضـا يتعلم الألمانية. ولو لم يكن كلاهمـا مثقفا لما فكر فى هذه الهواية الجديدة التى تجددت بها حياتـه. وهناك أيضا الهواية الجديدة التى نشـط إليها عبد العزيز فهمي (باشـا) بعد السـبعين من عمره، وهى كتابة اللغة العربية بالخط اللاتينى. وتأمل أيها القارىء ألوان التفتيق الذهنـى الذى تحدثه كل من هذه الهوايات، ومقدار الاهتمام النفسـى الذى ينشط الجسم والذهن معا.

ولذلك يجــب أن يتعود كل منا الثقافــة، وأن يعطي الكتب في بيته «المجــال الحيوى» حتــى يبقى، مهما تجــاوز الســبعين أو الثمانين، متصلا، نفسًا وذهنًا، بأنحاء هذا الكوكب، كأنه المركز التليفوني الذى يتيح له التحدث إلــى أي عنوان في أي وقت. وإنفاق ثلاثين أو أربعين جنيهًا على الكتب ليس شــيئًا كبيرًا، وهو أقل من بعض الأقســاط التي تطلبها شركات التأمين. ولكن فائدته أكبر.

ولذلك تعد الثقافة أولى الهوايات التي تؤمننا من الشيخوخة الآسنة التعســة. وليكن للمثقف المسن ثقافة جديدة كل عام، تجدد حياته، بل تجدد ميلاده، أي يجب أن نختار شيئًا لم يكن لنا به عهد من قبل.

ففي الظروف الحاضرة مثلا (ظروف الانتقال من الحرب إلى الســلم) يكون من النافع لنا، الذي ينعش النفس والذهن، أن يشترك أحدنا عامًا كاملا في جريدة تصدر عن باريس وتنقل إلينا التطورات السياســية في أوروبا كما يراها مجتمع غير مجتمعنا.

ويكــون من النافع أيضا أن يشــرع أحدنا فيدراســة جيولوجية مصر أو تاريخ السياسة البريطانية بعد ستين عامًا من احتلالها لوطننا أو بدلاً مــن أن يكون قارئًا، قد يكون كاتبًا، مؤلفًا عن هذه الفترة من تاريخنا، يدوّن فيها اختباراته بشأن هذا الاحتلال.

وإذاتركنا الثقافة وجدنا كثيرًا من الهوايات التي يســتطيع المســن أن يأخــذ بها. وعليه، كمــا قلنا، أن يجرب هواية جديــدة كل عام حتى

يهتدى ويستقر على إحدى الهوايات التى تملك قلبه وعقله، فتشغل فراغه وتنبه ذهنه. فقد يعمد إلى جمع السجاجيد كما يفعل على إبراهيم (باشا) أو إلى جمع الرسوم كما يفعل محمد خليل (بك). ولكن هذه الهواية تحتاج إلى وفرة من المال قل من يملكها. وجمع المحار والأصداف والنباتات المتحجرة من جبل المقطم لا يقل قيمة، وإن كان يحتاج إلى وفرة من الثقافة قل أيضًا من يملكها.

ولكن المسن الذى يهوى تربية الأرانب أو الدجاج أو الزهور أو أشجار الفواكه، يستطيع الاتصال بوزارة الزراعة فيجد من السلالات العجيبة الفريدة ما يثير استطلاعه ويحثه على التعلق بهذه الهواية إذا كان يجد فى نفسه هذا الاتجاه.

ولكل إنسان ظروفه بالطبع. فإن تربية الحمام قد تجد الرغبة ثم المجال عند أحد المسنين فى حين يجد غيره أن زراعة فدان من أشجار الفواكه خير له من الحمام. وهناك من المسنين من يستطيع اتخاذ تجارة صغيرة تدر عليه ربحًا كما تنشط ذهنه. وهناك من يجد أن فراغه الجديد يسمح له بزراعة أرضه بنفسه بعد أن كان يؤجرها. أو هو قد يؤسس ورشة صغيرة لترميم السيارات أو نحو ذلك.

وخلاصة القول أنه يجب على كل مسن أن يتعلق بهواية، وألا ييأس من التزام واحدة يجد فيها استقراره. بل عليه أن يختار هواية جديدة كل عام حتى يستقر. وفى هذه الدنيا الواسعة مجال لألوف الاهتمامات الحيوية.

الهواية والبرنامج

تحدثنا في الفصل السابق عن الهواية وقيمتها للمسنين. وقد أشرنا إلى أن كل هواية تتبع المزاج الخاص للمسن كما تتبع البيئة والعصر. فبيئة المدينة تهييء هوايات لا تهيئها بيئة الريف. والعكس يصح أيضًا. وهناك هوايات قد يشترك فيها المدني والريفي. ومع تهمة التكرار نقول إنه:

قد يكون من النافع أن نتوسع ونذكر بعض الهوايات، لا لكي يتبعها القارىء، بل لكي يستنير بها في اختيار هوايته. فهو إذا كان يقيم في مدينة كالقاهرة أو الإسكندرية يستطيع أن يختار إحدى هذه الهوايات التالية:

١ - الانضواء إلى حزب سياسي والاشتراك في نشاطه ولجانه ودراسة السياسة الداخلية.

٢ - يستطيع كل من جاوز السبعين أن يجد في تاريخ حياته، وما مر به وبالوطن من حوادث، ما يستحق التأليف والنشر. فنحن الآن في سنة ١٩٤٦ وليس منا من لا يحب قراءة الذكريات التي يستطيع مصري بلغ الثمانين أن يكتبها لنا عن الثورة العرابية أو عما تلا ذلك من حوادث.

٣ – يستطيع المقيم في مدينة كبيرة أن يشترك في إحدى الجمعيات الإصلاحية التي تخدم نهضة المرأة أو تعلم اليتامى أو تساعد العميان أو الأرامل. والمرأة قديرة على هذا النشاط مثل الرجل سواء بسواء.

٤ – عرفت أمريكيًا في سن السبعين جعل هوايته شراء أمكنة مختلفة في المدن يحيلها إلى ميادين يلعب فيها الأطفال والصبيان. وهي محاطة بما يؤمنها من مرور الأتومبيلات. وهو ينفق من ماله، كما أنه يجمع التبرعات لهذه الغاية.

٥ – جمع الخزف الشرقي والغربي، القديم والحديث، من الهوايات الجميلة، ولكنها تحتاج إلى مقدار من المال قد لا يتيسر للجميع.

٦ – وكذلك الشأن في جميع التحف الزجاجية أو السجاجيد الشرقية والغربية. ولكن هذا الجمع يحتاج، كما قلنا، إلى المال، وأيضًا إلى مقدار من الذوق الفني الذى سبقته تربية طويلة.

٧ – وأيسر من هذا، وربما أنفع لوطننا، أن تقوم الهواية على جمع الرسوم التي يؤديها الرسامون المصريون.

٨ – وواضح بعد كل ما ذكرنا أن الدراسة لموضوع معين هي خير الهوايات.

أما ما يستطيعه المقيم بالريف فكثير. بل إن عمله الزراعي هو

نفسه هواية تحمل العاملين فيه على التعلق والانكباب عليه. وذلك لأن الزراعة تتجدد كل عام، بل كل فصل. فهى تنشط الذهن والقلب. وكثيرًا ما رأينا المزارع الذى بلغ الثمانين يبكر فى الصباح قبل الشروق ويجول فى أرضه، عاملا مستمتعًا متفائلا. ولهذا النشاط قيمة كبيرة فى استيقاء حيويته:

(أ) فهناك تربية الحمام. واعتقادنا أنه ليس على هذه الأرض إنسان يعرف أنواع الحمام العديدة الجميلة، ولا يتعلق بها ويتفق على تربيتها واستنتاجها.

(ب) وتربية الدجاج أقل إغراء. ولكن المزارع المتمدن الذى يحسن لغة أجنبية يستطيع أن يشترك فى إحدى المجلات الزراعية فى بريطانيا أو فرنسا أو الولايات المتحدة ويعقد الصلة لاستيراد الديكة والدجاج. بل هو يجد بعضها فى الجمعية الزراعية ووزارة الزراعة عندنا.

(جـ) كذلك تربية سلالات معينة من الخراف أو الماعز يسترشد فيها بوزارة الزراعة.

(د) وأيضًا غرس فدان أو أقل بأنواع الفواكه والأزهار النادرة.

(هـ) وفى الريف فرصة تتاح لجميع المقيمين فى تحنيط الطيور، وبعض حيوانات الحقول كالذئب والثعلب وابن عرس والثفة.. الخ.

(و) وفى كل هذه الهوايات نقصد إلى إيجاد ما يشغل الذهن والنفس حتى لا يحس المسن خواء فى حياته. ولكن هناك من المسنين من سيجد

بعد تعلقه بإحدى الهوايات أنه يكسب منها مالا أو يشق بها طريقًا إلى الاكتشاف والاختراع.

□□□

وإلى جانب هذه الهوايات وغيرها، مما يعد بالعشرات، يتعين على كل مسن أن يأخذ ببرنامج ينتظم به نشاطه ويقصد منه إلى هدف. وقد يستغرق هذا البرنامج سنة أو خمس سنوات يؤدى فيها المسن عملا أو يصل في نهايتها إلى حال كان يرتجيها. وهذا البرنامج يزيل ذلك الشعور الذى يتردد على كثير من المسنين بأنهم قد استنفدوا فائدتهم وصار وجودهم عقيما. ويجب أن يتحدد هذا البرنامج، فقد يكون في إحدى المسنين زيارة لأوروبا. وفي أخرى زيارة للآثار الفرعونية في الصعيد. وفي أخرى دراسة موضوع أو إتمام عمل أو نحو ذلك.

الجريدة والمجلة والكتاب

أسوأ ما يكرهه المسنون بعد السبعين والثمانين هو النسيان. ويعد بعض النسيان فسيولوجيًا إلى حد ما في مثل هذه السن. ولكن النسيان الفسيولوجي لا يكاد يأبه به المسن، لأنه قليل الحدوث ضعيف الأثر في حياته. وربما كان هذا النسيان يتصل بتصلب الشرايين في الدماغ، والضغط لبعض المراكز العصبية، وبطء الحركة الدموية بسبب هذا التصلب أو عرقلتها في بعض الأمكنة بالدماغ. فإذا كان المسن قد اعتاد الرياضة والحركة حتى لا يتفاقم هذا التصلب فإن النسيان عندئذ لا يكاد يحس.

والعادة أن المسن عقب الستين يشعر أنه ينسى بعض الأسماء. ولكنه بمجهود صغير يستذكرها. ولذلك لا يلتفت إلى هذا الطارىء. على أنه بعد خمس عشرة أو عشرين سنة يجد أنه لا ينسى الأسماء فقط بل ينسى أشياء كثيرة، كهذا المنديل الذى يفتقده في جيبه فلا يجده وينسى أين وضعه. أو كهذا المبلغ من النقود الذى لا يعرف أين أنفقه. والمسن يتألم كثيرًا من هذه الحال التى تشعره بهرمه وتهدمه، وأيضًا بحقارته وهوانه أمام الذين يختلطون به. وحاله هذه توحى إليه الشيخوخة الهرمة فتزيده سوءًا وغمًا.

والنـــاس يتفاوتون فى النســيان. فقد نجد رجلا فى الســبعين يؤكد بحق أنه لا ينســى. ونجد آخر فى مثل هذه السن كثير النسيان. وربما كان الســبب الأصلى لهذا الفرق أن الأول كان يعيش فى نشاط الحركة، فبقيت شــرايينه طويلة لم تتصلــب. وأن الثانى قد اعتــاد الركود مدة طويلــة، فتراكمت فيه الأحماض وآذت شــرايينه التــى عاقت الدورة الدموية وأثرت فى الدماغ. وسنبحث هذا الموضوع فى فصل آخر.

أمــا هنا فنحتــاج إلى أن نثبت قيمــة القراءة فى النســيان والتذكر. فإن المعانى ليســت فــى الواقع أكثر من الكلمات، فــإذا ذكرنا الكلمات ذكرنا المعانى. فــإذا اعتدنا قراءة الجريدة اليوميــة والمجلة والكتاب، وصارت القراءة عندنا عادة يومية، فإن الكلمات تبقى ماثلة فى أذهاننا أو قريبة الاســتذكار لأننا نألفها بالتكرار. وعندئذ نســتطيع التحدث فى الشــئون العامة السياسية والاجتماعية فى ســهولة ويسر. بل إننا أيضًا نســتطيع التفكير الحســن، لأن معظم التفكيــر يجرى بالكلمات. وعلى ذلك نستطيع أن نقول: إن أعظم ما يصون ذاكرتنا ويبقيها سليمة فى الشــيخوخة هو القراءة بل قراءة الجريدة اليومية التى تحدثنا عن حوادث اليوم الداخلية والخارجية، المألوفة والشاذة.

والمســن الذى دأب فــى القراءة والدرس تبقــى ذاكرته حية حتى مع ضعف الجســم الذى أدى إليه إهمال الرياضة ولو بلغ التسعين أو المائة. وصحيح أنه قد ينســى أين وضع المنديل أو الفرشــاة، أو قد يجد صعوبة

فى استذكار الاسم لأحد المعارف، ولكنه إذا تحدث انثالت المعانى إلى ذهنه لأن عدته من الكلمات وفيرة مهيأة. ونحن - كما قلنا - نفكر بالكلمات كما نتحدث بها.

وعلى هذا فيجب أن نتهيأ جميعًا للشيخوخة بتعود القراءة للجريدة اليومية التى تقينا فى مستقبل الأعوام من النسيان، فتصون بذلك ذكاءنا ونشاطنا الذهنى. ولهذا النشاط قيمة أخرى هى شعورنا بالكرامة، وبأننا لم نتهدم، وأن شخصيتنا لا تزال على استوائها بعيدة عن الانهيار.

ولكن منفعة القراءة بالطبع أكبر مما ذكرنا. فإن المثقف الذى دأب فى القراءة، وجعل اقتناء الكتب وبحثها هوايته، يحتفظ بشباب الذهن ولو تجاوز المائة. وهو يجد اهتمامات مختلفة متجددة كل يوم تقريبًا. وهو يلتذ الحياة بمقدار سعة الآفاق التى يصل إليها ذهنه. وقد سبق أن قلنا: إن الثقافة هى خير هواية فى الشيخوخة. وكلنا يعرف ذلك المسن المتهدم الذى لزم بيته ولم يتعود القراءة. فهو يحس أنه ليس له حاضر أو مستقبل، ويعود إلى ذكريات الماضى البعيد فيكبر من شأنها ويتحدث عنها. ولو كان قد تعود القراءة لما فعل هذا.

وفى مصر قحط عام فى الأفكار. ولذلك فإن أحاديثنا لا ترتفع فوق القيل والقال، وهما ثمرة هذه الغوغاء من الجرائد والمجلات التى تغزو أذهاننا بالتافه الماسخ من الآراء والأخبار. ولذلك يحتاج المسن فى مصر،

لكى يستبقى سلامة ذهنه وصحة نفسه، إلى دراسة لغة أجنبية. وإذا لم يستطع ذلك فعليه أن يعنى باختيار الكتب والمجلات العربية. وهو علـى كل حال لن يجد كثيرًا مما يستحق أن يقرأ، أى مما ينبه ويوقظ ويزيد اهتماماتنا السامية. ولكن الجريدة اليومية - وتعنى إحدى الجرائد التى تعنى بشئون العالم وليس بصخب المهاترات المحلية - ضرورة لكل مسن، وربما احتاج المسن إلى قراءة جريدتين يوميتين للغايات الثلاث التى ذكرنا، وهى:

١ - منع النسيان باستبقاء الذاكرة حية بالكلمات.

٢ - صون الكرامة بالشعور الدائم بسلامة الذهن وأثر ذلك فى صحة النفس.

٣ - التوسع فى الاهتمامات التى تشغل الفراغ وتجعلنا نستمتع بالحياة بدلا من أن نتألم منها ونحس أن لنا حاضرًا مهمًا أو مستقبلا أهم فلا ننكفىء إلى الماضى نعيش فيه ونجتره.

المزاج النفسى فى الشيخوخة

يختلف الناس فى المزاج النفسى كما يختلفون فى المزاج الذهنى. فكما أن أحدنا يهوى موضوعًا معينًا فى الدراسة دون غيره، كذلك يميل أحدنا إلى التفاؤل أو التشاؤم، أو هو ينـزع إلى الطموح أو يقنع بحاله راضيًا بمركزه الاجتماعى. ومنا العدوانى الهجومى كما أن منا الانكسارى الدفاعى.

وهـذا المـزاج يعود إلـى البيئة فى الأكثـر، والوراثـة فى الأقل. وعندما نتجاوز الخمسـين نجدنا قد استقررنا على أسـلوب نفسى لا يـكاد يتغير. وفى اختلاف الأمزجة فسـحة للأطرزة المختلفة من المسـنين. فإن المتفائل الذى تعود رؤية الدنيا بنظارة زاهية سيحتفظ بربيع حياته إلى الوفاة. والمتشـائم الـذى تعود رؤية المصباح الأحمر فى كل خطوة، سـيترقب الخطر والشر، وسيبلغ الشيخوخة والمرض والهموم الزائفة قبل الخمسين. وهناك فرق عظيم بين المزاج الهجومى والمزاج الانكسارى. فإن الأول يندفع فى الحياة بقوة موطرية وحيوية جسـمية ونفسـية. وقد يقع لهذا الاندفاع فى إسراف مؤذ. ولكنه إذا كان انتفع باختباراته، فإنه سينتقل ويعتدل. والمسنون يحتاجون إلى هذا المزاج الهجومى الذى يحملهم على النشـاط، ويثير فيهم المطامع

بعد الستين والسبعين، حين تعود هذه المطامع روحية أكثر مما تكون مادية. بل إن المطامع المادية نفسها خير من الركود النفعي.

وأسوأ الأمزجة ذلك المزاج الانكساري الذي يقنع من الدنيا بالدفاع. وأولئك المسنون الذين يقضون الأسبوع كاملا بالبيت لا يخرجون منه، وأولئك الذين يقنعون بالعيش، أي عيش لا يفكرون في ارتقاء أو تطور، وأولئك الذين يزهدون ويذبلون لقلة الغذاء المادى والذهنى والنفسى، بل أولئك الذين يفكرون في الانتحار. كل هؤلاء يتسمون بالمزاج الانكساري.

وقد قلنا بأن المزاج النفسي يكاد يتجمد بعد الخمسين. ولكن المسن الذى يعرف في نفسه مزاجًا معينًا يستطيع أن يقاوم ويغير. لأن الوجدان، أى الدراية، تجعل التغير ميسورًا. أما إذا بقى المزاج خفيًا في العقل الكامن، يجهله صاحبه ويطاوعه في سلوكه، فإنه لن يفكر في التغيير.

والرغبة في الموت تكاد تكون طبيعية فى كثير من المسنين. بل إن فرويد كان يقول: إنها كذلك في جميع الناس. وربما كان المزاج الانكسارى بعض هذه الرغبة. أو لعلهما شيء واحد. وليس من الضرورى أن تؤدى الرغبة في الموت إلى اختيار الوسائل المباشرة إليه. فإن القناعة، والزهد، والقعود عن الحركة، واليأس، وقلة المبالاة بالصحة، والجمود، وكراهة التجدد. كل هذا يدل – إلى حد ما – على رغبة في الموت تكمن في نفوسنا ولا يبرزها إلا التحليل النفسي. ولهذه

الرغبة فى الموت صور خداعة مختلفة. فقد نجد أحد المسنين يعمد إلى ألعاب رياضية خطرة لا تلائم سنه، لأن قلبه لا يتحملها. وقد تنفجر شرايينه من المجهود الذى يحتاج إليه، وهو بوجدانه يصرح بأنه يطلب الصحة بهذه الرياضة، ولكن عقله الكامن ينشد بها الموت. ونجد آخر يتباهى بقدرته على الشراب، أو الانغماس الجنسى، وهو فى أعماق عقله الكامن يطلب الموت أيضًا.

فيجب على المسن أن يراقب نفسه ويحلل العوامل والأسباب التى تحمله على سلوك يضر بصحته النفسية أو الجسمية. وعليه أن يحاول التغيير كلما استطاع، من الجمود إلى التطور، ومن الإحجام إلى الإقدام، ومن الانكسار إلى الهجوم. وهو يحسن إذا استعان بالظواهر التى تحيله من التشاؤم إلى التفاؤل ومن الاكتئاب إلى البشر.

الاعتدال لا الزهد

بعد الاعتدال من الأخلاق «الطبيعية» أو المألوفة بين المثقفين الذين يشـق عليهم التعصب أو التحزب. ذلـك لأنهم يعرفون أكثر مـن المعارف التي تحمل على الانضواء إلى راية واحدة، ويعترضون بما للخصم من آراء قد ينكر قيمتها من هم أقل ثقافة منهم.

ولكـن إذا كان الاعتدال في الـرأى هو الصفة العامة في المثقفين، فإن الاعتدال في المعيشة يجب أيضا أن يكون الصفة العامة لكل إنسان. وهذا الاعتدال أوجب للشـيوخ مما هو للشبان. لأن الشاب يستطيع في أحيان كثيرة تحمل الإفراط والإسراف، أما المسنون فيتعرضون بهما للخطر.

وكثيرًا ما نجد رجلا في الخمسـين أو السـتين قد وقع ميتا بالسكتة (وقـوف القلب) أو النقطة (انفجار الشـريان) لأنه أجهد نفسـه فوق طاقتـه وعـدا وراء التـرام. أو أنه سـهر وأفرط في القصـف فمات في الصباح. أو أنه حزن واستسـلم للجزع فمات عقب ذلك. أو أنه أكل حتى أتخم، أو شرب وأمعن، حتى مات. وكل هذا يستطيع الشاب أن يتحمله مع قليل أو كثير من الضرر، ولكن يصعب على المسنين أن يتحملوه. وهم يتعرضون به للموت.

ولهذا يجب أن يكون الاعتدال شـعار المسـنين: اعتدال في الشراب

والطعام والسهر والجهد والحزن والغضب والرياضة. أى يجب أن يتجنبوا الإفراط والإسراف فى الجد واللهو والحركة والعاطفة.

ولكن هناك فرقا عظيما بين الاعتدال والزهد. فإننا بالأول نمارس عاداتنا التى ألفناها مدة الشباب ولكن فى اعتدال. أى إن إيقاع الحياة لا يزال مطردا ولكن فى بطء لم يبطل. أما الزهد فمعناه الكف عن عاداتنا التى أحييناها ووجدنا فيها أيام الشباب ترفيها وترويحا.

ونحن ننصح هنا بالاعتدال دون الزهد لشيئين: الأول فسيولوجى، أو بالأحرى جسمى. والثانى نفسى.

فأعضاء الجسم التى تعودت النشاط والحركة تذوى وتترهل وتموت، أو تقارب الموت، إذا عمدنا إلى منعها من هذا النشاط. كعضلات الذراع التى نراها مترهلة فى المسنين الذين استكانوا إلى الدعة بعد الحركة. أو كعضلات الشاب الذى اضطر — لحادث ما — إلى ربط ذراعه ومنعه من الحركة. فالكف التام يميت العضو أو يجعله كالميت. فإذا زهد المسن وكف عن عادات النشاط الفسيولوجى السابقة كفا تاما فإنه يستعجل لنفسه بهذا السلوك شيخوخة هرمة محطمة ثم موتا آزفا.

ثم هناك العامل النفسى. وهو أن شعور المسن بأنه مضطر إلى الكف التام، وأنه يجب أن يزهد فيما كان يحب، هذا الشعور يحدث له قهرا واغتماما عظيمين. وهو يحس أنه يعيش بشروط، وأن الحياة ليست عضوية طبيعية، وأن زهده إنما هو إيماءة الموت له.

فمن الناحيتين الجسمية والنفسية يجب على المسن ألا يزهد، بل عليه أن يمارس جميع ألوان نشاطه أيام شبابه ولكن فى اعتدال. أى مع البطء وتجنب الإسراف، ومع القناعة وتجنب الإفراط. بل كذلك يجب ألا يترك أعماله اليومية أو رياضته، ويجب أن يستمتع بالشاى أو القهوة كما كان مألوف عاداته السابقة. بل يجب ألا يمنع نفسه حتى من الممارسة الجنسية توهما بأن قوته تتوفر وتدخر بهذا المنع، لأن نشاط الغريزة الجنسية ينبه أنحاء مختلفة من الجسم والذهن فيزيد الحيوية ويرقى الصحة العامة.

والزهد في صميمه معناه موت على مستوى غير كامل. ولكن الاعتدال حياة، بل حياة فضلى.

السلوك الجنسى

قبل نحو عشرين سنة دعا الدكتور فورونوف في باريس إلى عملية جراحية خاصة كان هو نفسه يمارسها، يتلخص مغزاها فى أنه من المستطاع رد الشباب بنقل خصى الحيوانات الشابة إليهم. وكان مما أثبته أنه استطاع أن يعيد إلى الكباش المسنة شبابها بهذه العملية. فكان الكبش الذى انحطت قواه وذبلت عيناه، وآوى إلى زاوية يرقد فيها بلا حراك ويبقى فى سبات دائم، عندما يطعم بخصية من خروف شاب، يستعيد نشاطه ويمرح ويلتفت إلى النعاج ويطلبها.

ثم جاء بعد ذلك الدكتور شتيناخ وروج نظرية جديدة وهى أنه بدلا من تطعيم الشيخ بخصية شابة يمكن قطع القناة التى تنقل الجراثيم المنوية إلى خارج الجسم. وعندئذ ينحصر نشاط الخصية فى تغذية الجسم بالإفراز الداخلى، وهو الإفراز الذى نرى أثره فى إنبات اللحية والشارب وفى الهيئة العامة للرجال. والطريقة التى دعا إليها الدكتور شيتناخ، هى أن إحدى الخصيتين يجرى فى قناتها هذا القطع – إذا كان المراد بعث الجراثيم المنوية وأخصابها حتى تحدث الحمل – وعندئذ يكثر الإفراز الداخلى من هذه الخصية فتنبه الجسم كله، وتتنبه الخصية الأخرى وتنشط، فيحدث الحمل عن طريقها وحدها لأن قناتها

لا تــزال ســليمة. أما إذا لم يكــن الحمل مطلوبا فـإن قناتي الخصيتين تقطعان معا.

وعندئذ يقتصر نشــاطهما على الإفراز الداخلى، فيزداد نشاط الجسم والذهــن معا. ولكن لا يحدث الإخصاب من التعارف الجنســى. أى إن التعارف الجنسى يقع، ولكن المرأة لا تحمل.

والعملية الثانية – عملية الدكتور شتيناخ – هى العملية المألوفة فى أيامنا. وإن كان الالتجاء إليها قد قل لأن هناك عقاقير جديدة قد شاعت وأصبح اســتخدامها يغنــى عن هذه العملية. وهــذه العقاقير مؤلفة من مركبات الخصوبة وغيرها، أى ما نسميه الهورمونات.

وهــذا الالتفات الجديد إلى القيمــة الحيوية فى الخصيتين هو بعض الالتفات الحديث إلى الغدد الصماء ومفرزاتها الموطرية فى الجسم. ففى جسم الإنســان غدد، أى أجهزة، تفرز فى الدم مفرزات – هورمونات – تبعث النشــاط والحيوية والذكاء وتصون الصحة العامة. ففى العنق نجــد الغدتين الدرقيتين. وفوق الكليتين نجــد الغدتين الادريناليتين. وفــى قاعــدة الدماغ نجد الغــدة النخاميــة. ولكل من هــذه الغدد قوة انفجارية كأنها الديناميت. وهى إذا مرضت، أو نزعت، مات الجســم كله أو صار فى حكم الميت. وشــأن الخصيتين فى ذلك أقل من شــأن هذه الغدد، ولكنه يقاربها من حيث تزويد الجسم بالنشاط والحيوية. فنحن لا نموت إذا نزعت الخصيتان. ولكننا نترهل وتشيع فينا الشيخوخة قبل الأوان كما نرى فى الخصيان (أى الأغوات).

ومستقبل هذا الموضوع حافل بالوعود والمواعيد، ونحن منه على العتبة التي تؤدى بنا إلى تحقيق أعظم الآمال في صحة الإنسان وسعادته. أما الآن فإننا قد وقفنا على معارف يوثق بها من ناحية القوة الجنسية، وأنها أساس لسائر قوانا الذهنية والجسمية والبؤرة التي يتشعع منها النشاط والحيوية والصحة العامة. وهذا الرأى الذى نستنبطه من التجارب الحسية في مفرزات الخصيتين الداخلية هو نفسه الرأى الذى وصل إليه فرويد ومدرسة التحليل النفسى من أن الشهوة الجنسية هي بؤرة الشهوات والعواطف الأخرى ومبعث النشاط الذهنى والعاطفى.

ومن المألوف الذى يتحادث به عامتنا أن أحد المسنين قد تزوج فتاة شابة فأعادت إليه شبابه، فنفض غبار الشيخوخة ونشطت وتغيرت سيماؤه. والتفسير الذى نراه في ضوء الحقائق السالفة هو أن تنبه الخصيتين عقب الزواج قد زاد المفرزات الداخلية (في الهرمونات) فتنبه الجسم والذهن بها. وكانا قبل الزواج في ركود، لأن الخصيتين كانتا راكدتين وكانت مفرزاتهما قليلة أو معدومة.

وقد كتبنا هذه المقدمة الطويلة لكى نصل إلى القول بأنه يجب على المسنين ألا يزهدوا في الحب، وألا يحيلوا شيخوختهم إلى رهبانية. فإن النشاط الذهنى والجسمى يحتاج عندهم إلى تنبيه العاطفة الجنسية. ولهذا التنبيه قيمة سيكولوجية في شعور المسن بأنه لا يزال يستمتع

بعواطفه، وأنه ليس محتاجا إلــى الاعتكاف والاعتزال تهيؤا للموت. وبَدَهِيّ أن المسن يختلف عن الشاب في حبه، ولكن هذا الاختلاف ليس كبير القيمة. وقصاراه أنه، أي المسن، يحتاج إلى الاعتدال، وأن عاطفته بطيئة تتدغم في الصداقة وتبتعد عن الانفجار الشــهوي الذي يتسم به الشــباب. فيجب ألا يكف عن الممارســة الجنســية، ولكن يجب أيضا ألا يعتمد على المنبهات الكيماوية العامية التي تستنفد جهده وحيويته وتحيل الممارسة المعقولة إلى استهتار جنوني قد يؤدي إلى موته.

كان اللورد بيكونســفيلد قد بلغ الســبعين، ومع ذلــك كان يقصد إلى الليــدي برادفورد لكــي يعتمد إليها ويســتمتع بالتأمل فــي جمالها. وكان جوتيه الأديب العالمي العظيم يحب بعد الســتين. وقد نبه الحب شــاعريته، فعاد يؤلف في الغزل كأن الشــباب قد نبض في عروقه من جديــد. وكانت مــدام ريكامييه في فرنســا قد أســنت وعميت، وكان شاتو بريان مشــلولا، فكان يطلب أن يحمل إليها فينطرح على فراشها ويستمتع الاثنان بالحديث.

وخلاصــة القــول أنه يجــب ألا نترك الحب يموت فــي قلوبنا، لأن معظم اللبنات في أســاس حيويتنا جنســي. فإذا تهدمت، فإن الحيوية كلها تتهدم. فعلى المســن ألا ينقطع عن الممارســات الجنسية، ولكن مع الاعتدال الذي يجب أن يكون على الدوام رائده وشعاره.

السند الدينى

القارئ لهذا الكتاب يحس أننا نؤكد الضرورة العظمى للمسن لأن يحتفظ بكرامته وكبريائه وحيويته. وأن يرتب من الظروف البيئية والاجتماعية ما يشعره بأنه عضو مفيد لا يزال له دور يؤديه على مسرح الحياة، وأن الأرض لم تنزلق تحت قدميه، وأنه لا يزال يتطور ويرتقي كما كان عهده في سنيه السابقة. وأن الدنيا ليست للشباب وحده.

وهذه الاعتبارات جميعا تحملنا على الإكبار من شأن الدين، وأنه يجب أن يكون سندنا فى الحياة. وذلك أنه مهما يكن مركزنا الاجتماعى وضيعا فإن الدين يرفعنا ويكسبنا الكرامة البشرية التى نحتاج إليها كلما أرهقتنا الحوادث والتجارب. وبعد الخمسين تكبر قيمة الدين، لأن التأملات عقب هذه السن تتجه نحو البداية والنهاية، وحكمة الكون ومغزى الوجود، ومعنى البر، وأشباه هذه المعانى التى قلما يقف الشاب فى اندفاعه وعدوه للتأمل فيها. وهو، أى الشاب، لو أراد لما استطاع، لأن سنه لم تبلغ النضج والإيناع. فاختباراته قليلة، وامداؤه الماضية قصيرة. وقصاراه أن يعرف أن الدين فلسفة نظرية. ولكن المسن الذى فات الخمسين والستين يحس أن المعرفة قد استحالت إلى

عقيدة، وأن الدين ممارســة إنسانية عملية تندمج فى أسلوب الحياة بل هى نفســها أسلوب الحياة. والرجل المتدين الذى جعل الدين مزاجا كما هو معرفة وعقيدة هو أســمى طراز بشــرى، لأنه يعيش المعيشة الفنية فى أعلى مراتبها، وهى مرتبة الدين. لأن حقائق الدين ذاتية تنتســب إلى الفنون والآداب فى الأكثر، ولا تنتســب إلى حقائق العلم الموضوعية إلا فى الأقل. ولذلك كثيرا ما نقرأ أحد الكتب فى الأدب لمثل تولســتوى أو جوتيه أو المعرى أو برنارد شو فنجد الروح الدينى الإنسانى يتغلغل فى تفكير المؤلف كما يغمر جميع اتجاهاته.

والحيــاة الفنية العالية هى لهذا الســبب حياة دينيــة. ولا عبرة بمــا يجد القارئ هنا من تناقض، كالجمع بــين الإلحاد والتدين عند المعرى. لأن حقائق الدين ليســت،كحقائق العلــم، موضوعية، وإنما هى حقائق ذاتية. وهى لهذا الســبب تختلف من شــخص لآخر. كما يختلف الفنانون فى التعبير بالشــعر أو النثر أو الموسيقى أو الرسم. ولكنها تكاد تتفق فى شىء واحد هو الشعور العميق بالمأساة البشرية وبالحــب الصــادق للخير والنشــاط الدائــم إلى البــر. وكل هذا مثلا يتضــح فى المعرى على الرغم من إلحــاده. والمعرى، مثل فولتير، من القديسين الملحدين.

وهــذه المعانى أيضا تختلف لأن حقائقها ذاتية. فقد أفهم أنا من البر أنــه مكافحة الإمبراطوريــة البريطانية التى تســتهلك الحياة لإيجاد

المـال. وقد يجد غيرى أن البر يعني أكثـر من ذلك، أى مكافحة الفاقة أو المرض. ولذلك أشـتغل أنا بالسياسة كما يشتغل هو بمساعدة الملاجئ أو المستشفيات، وكلانا متدين.

وعلـى المسـنين الذين لم تتوفر لهم الوسـائل الماضية كي يتحمسـوا للدين، ولم يصلوا إلى مراسـيهم، أى إلى الموقف المطمئن من الكون، أن يمارسـوا برا معينا. فإنهم يكسبون من هذه الممارسة، البصيرة الدينية التى تكسـبهم الكرامة البشـرية. وقد يكون هذا البر محدودا كما هى الحال عندما نسـاعد عائلة فقيرة أو نصالح شـخصا سبق أن أسأنا إليه. وقد يكون غير محدود، كما هي الحال عندما نكافح جورا يقع على أمة أو طائفة.

والتديـن لا يقتضينـا أن نؤمن بدين معين، لأن جميع الأديان سـواء فـى الدعـوة إلى البـر، وإلى أن نكـون طيبين نعيش الحيـاة الطيبة. وهنا قيمة سيكلوجية أخرى للمسـنين. فإن الرجل الطيب الذى يسلك السـلوك الدينى بلا تكلف أو قهر تنغرس فى نفسـه على مدى السنين عادات أخلاقية تطيل عمره كما تجعل حياته هنيئة سـعيدة. فهو قنوع لا يحس توتر المطامع الجنونية، وهو بعيد عن الحسد الذى يأكل النفس ويفتتهـا، كما هو بعيد عن الحقد والغيظ. وكثير من تصلب الشـرايين الذى تمتحن به الشـيخوخة يعود إلى الضغـط العالى لها من مثل هذه العواطف الكريهـة. وهى عواطف يندر أن يحسها الرجل الطيب المتدين

الـذى يمارس بـرا. وقد أثبت الإحصـاء فى انجلتـرا أن رجال الدين أكثـر الطبقات تعميرا، لأنهم يجدون الكرامـة مع فقرهم فلا يطمعون ولا يتعبون فى جمع المال أو بلوغ الجاه.

فليكن لكل مسـن سند دينى كالجدار يستند ويطمئن إليه فى حياته. وليكن سـلوكه دينيا، لأن فـى هذا ضمانا لسـعادته وكرامته. ولنذكر جميعا أن الدين هو فيتامين النفس، وخاصة نفس المسن، الذى يكسبها الحيوية والنشاط.

مطبخنا يعجل الشيخوخة المتهدمة

من العجب أن مائدتنا قد أصبحت مائدة متمدنة، كل منا يأكل من طبقه الخاص وحوله عدته من سكين وشوكة وملعقة. ولكن مطبخنا لا يزال كما كان قبل مائة، بل خمسمائة، سنة. فإننا مازلنا نختزن السمن في بيوتنا كأننا نخشى قحطا، مع أن حوانيتنا فى أصغر شوارعنا تبيع الزبدة. وفرق عظيم بين الزبدة والسمن، لأن الأولى تحتوى الفيتامينات والثانى يخلو منها. ثم إن اختزان السمن يجرئ الطباخ على الإسراف فى استعماله، وهو يخفى به عيوب فنه. ولذلك نجد أن جميع أطعمتنا دسمة تؤدى إلى تضخمنا واستكراشنا، بل هى ترهقنا عقب الغداء حتى إن كثيرًا من الشبان ينامون كأنهم شيوخ متهدمون يقيلون. بل الواقع أن وجبة الغداء الثقيلة الدسمة تحدث دوارا لكل منا. ومن هنا هذا الخمول الذى نحسه بعدها. ونحن نقاوم هذا الخمول فى كسل وتثاؤب، أو نستسلم له وننام. وفى كلتا الحالين نفقد النشاط والحيوية.

وأول إصلاح يحتاج إليه مطبخنا هو منع اختزان السمن في البيوت. وليس هذا تكليفا باهظا لربات البيوت المصريات، فإن لهن أسوة فى ذلك بالأجنبيات المقيمات في مصر. ويجب أن يتعلمن كيف يطبخن بالقليل من الزبدة الصابحة دون الكثير من السمن المخزون.

ومـــن العيوب المألوفة فـــى طعامنا أن أكثره خبز وأرز ومواد نشـوية أخـــرى، وأقله خضراوات. وهذا يؤدى إلى تضخمنا وترهلنا، وانتقاص نشــاطنا، وتعريضنا لأمراض مختلفة. إذ لا تكاد تخلو عائلة من الطبقة المتوســطة فى مصر من البول الســكرى يصيب أحد أفرادها المتضخمين لوفرة الدســم فــى الطعام أو لكثرة الخبــز والأرز. وهذا المرض يختصر الحياة أو يؤرقها ويشقيها بألوان من العجز.

ومما يضــاف إلى هذا أن اســتهلاكنا للبن ومشــتقاته قليل بالمقارنة إلى اســتهلاك الأوربيين له. وهذا على الرغم مما قالــوه وأعادوه بأننا أمــة زراعية. وصحيح أننا أمــة زراعية، ولكــن للتخصص فى زراعة القطن فقط. أما فيما عدا ذلك فلا نكاد ندرى شــيئا. وأولئك الذين زاروا فرنســا أو هولندا يعرفــون أن هناك أكثر من خمســين نوعا من الجبن كلها تســتمرأ وتؤكل. ولكن الانجليز المتسلطين علينا فى مصر لم يبالوا فــى كلية الزراعة إلا بتعليم الطلبة زراعة القطن، لكى يتوفر ويرخص للمصانع الأجنبية.

واللــبن ومشــتقاته هما خير الأطعمة لأى إنســان فى أى ســن. وقد اقترحــت لهذا الســبب قبل ســنوات أن يكون أســاس الاشــتراك فى جمعيات التعاون فى الريف تأمين الجاموسة أو البقرة، حتى إذا ماتت دفع ثمنها فورا لصاحبها لكى يسرع فى شراء غيرها. ثم تكون من هذا التأمين بذرة للإكثار من اللبن وإيجاد المصانع للجبن.

ومما يتفق وهذا البحث أن نقول: إن وجبة الغداء عندنا هى الوجبة الأصلية، مع أن النهار للنشاط ويحتاج إلى طعام خفيف لا يرهق. ولذلك يحسن بنا جميعا أن نجعل الغداء خفيفا قليل الخبز أو بلا خبز. أما الوجبة الأصلية فتوزع بين الفطور والعشاء.

وهذا الذى قلنا بشأن الطعام لا يتعين على الصبى أو الشاب دون الشيخ أو الكهل. لأن الجميع سواء فيه. وإذا نحن اتبعنا فى بيوتنا الإقلال من السمن والمواد النشوية، وأكثرنا من الخضراوات واللبن ومشتقاته، فإن الصحة العامة ترتقى ويكون لهذا أثره بعد الخمسين التى نبلغها فى وفرة من الصحة والنشاط.

ويحتاج المسنون عامة إلى وجبات خفيفة قد تكون أربعا بدلا من ثلاث، بعيدة عن الدسم، مع الإقلال من الخبز والأرز ونحوهما من المواد النشوية والإكثار من الخضراوات المطبوخة. وهذا إلى اللبن ومشتقاته. وهناك من الأطباء من يصر على إغلاء اللبن. وكل ما أستطيع أن أقوله هنا: إنه قد مضى علينا، فى بيتنا، نحو ثلاثين سنة ونحن جميعا نتناول اللبن نيئا كما هو من البائع. ولم يحدث ما يدعو إلى تغيير هذا النظام. وللقارئ أن يحكم.

ويميل كثيرون عقب الأربعين والخمسين إلى زيادة الضغط للشرايين. ولذلك يحسن بالمسنين فى الطعام تجنب أكل الأعضاء الداخلية مثل القلب والكبد والكليتين وإيثار لحوم السمك والدجاج والطيور على لحوم

الماشية. ولكن إذا كان المسن لا يجد أنه ضائق بالحرمان من اللحم، فإنه يحسن أن يتجنبه كله بجميع أنواعه وأن يعتاض عنه بمشتقات اللبن وبالقطاني «ما يدخر في البيت من الحبوب ويطبخ» كالفول واللوبيا والفاصوليا والعدس. وذلك لكي لا يزيد ضغط الدم للشرايين.

وليس الطعام حاجة جسمية مادية فقط. ولذلك يجب أن نتأنق في اختياره، وأن نزين المائدة بالزهور والأشربة الجميلة والآنية الفاخرة حتى يستحيل الغداء أو العشاء متعة فنية كما هو غذاء مادى. والتأنق يكف عن الالتهام الحيوانى الذى يجعلنا نشمئز من كثير من الآكلين. وإذا أحلنا المائدة من مجموعة من اللحم والخبز والخضراوات إلى نظام جميل أنيق من الشراب والطعام، فإننا نأكل فى مهل واستمراء، ويقوم التأنق عندئذ مقام الالتهام.

ولهذه الأسباب جميعها يجب أن يلح كل مسن على إصلاح مطبخه وتزيين مائدته. والفائدة هنا ليست له وحده بل لكل أعضاء البيت فى أية سن كانوا.

صحـة الجســم

لانحب أن نسـأم من الإصرار على القول بأن تهدم المسـنين وانهيار الشـيخوخة هما مسـألة نفسـية ذهنية قبل أن يكونا مسألة جسـمية، وحكومتنا بإقالتها الذين بلغوا السـتين مـن موظفيها تؤيد الاعتقاد بأن المسـنين يجب أن يكفوا عن العمل والجهد. كما أن المجتمع يزيد هذا الاعتقاد بالوقار الزائف الذى يضفيه على المسـنين فيحرمهم مـن العمل واللعـب والتذاذ المسـرات ويحملهم على الزهـد والركود. ولشركات التأمين بإلحاحها على خطر الشيخوخة وتوقع الموت، نصيب أيضا فى زيادة هذا الاعتقاد والنتيجة أن المسن نفسه بتواتر هذا الإيحاء له من جميع النواحي يعتقد أيضا أنه لم تعد له قيمة فى الدنيا، فتخور نفسه ويتهدم جسمه ويعيش سائر سنيه فى انتظار الموت.

ولكن مع التفاتنا الكبير إلى الناحية النفسية، لا يجب أن نهمل الجسم. وقبل أن نتحدث عن صحة الجسـم نذكر بعـض النصائح التى ينصح بها الدكتور مارتن جومبرت للمسـنين فإنه طبيب خاص بالأجسـام، ولكنه يرى أن الشيخوخة ليست فقط ضعفاً جسمياً. ولذلك يقول للمسن:

١ – لا تتقاعد. لأن المسـن يحتاج إلى تحـدى العمل له، ولكن فى غير إرهاق. والركود هو تذكرة الموت.

٢ – يمكن الاستمتاع بحياة جنسية نشيطة (ولكن ليست مسرفة في النشاط) إلى سن متقدمة تزيد على ما يعتقده الناس. ويجب ألا تنتهي هذه الحياة الجنسية عقب الانتقال الطورى. ولكن يجب ألا يتزوج المسن فتاة في الشباب، لأن هذا الزواج يقتله في الغالب.

٣ – أقلل من الأطعمة المغذية، وأكثر من الفيتامينات والعناصر. وخير الأطعمة للمسنين هو: الجبن الخفيف، أى الذى لا يكثر دسمه، واللبن، واللحم الخالى من الدهن، والخضراوات والفواكه المطبوخة، والموز النىء. وتجنب الخضراوات النيئة واللحم المملح والجبن الدسم.

٤ – تجنب الحمام البارد والحمام الساخن. وكذلك البقاء طويلا بالحمام.

ويرى القارئ هنا، أن هذا الطبيب يلتفت إلى الناحية النفسية كثيرا وينصح المسنين بالاستمتاع. وهذا هو ما نراه أيضاً، ونلح عليه في فصول هذا الكتاب. لأن غرضنا ألاّ يطول العمر بالسنين، بل تطول الحياة بالاستمتاع. ويجب أن تكون غايتنا الحياة العريضة التي كان ينشدها الرازى. ولكنى أنتقد هذا الطبيب في تسامحه بشأن التدخين. فقد ثبت ثبوتاً لا شك فيه أن هذه العادة تضعف القلب وتعجل الموت بما تحدثه من تضييق للشرايين. وهذا زيادة على إحداث السرطان في الرئة.

وقد أشـرنا فى الفصل الماضى إلى أن مطبخنا فى وضعه الحالى سىء. لأن ألوان الطعام التي يهيئها لنا كثيرة الدسـم، تؤدى إلى تفشى البول السـكرى بيننا. وقد كان المطبخ الإنجليزى قبل أربعين سنة يؤدى إلى تفشـى النقرس، حتى كانت لا تخلـو عائلة من هذا المرض فى انجلترا كما لا تخلو الآن عائلة فى مصر من الطبقة المتوسطة من البول السكرى. ولكن الإنجليز أصلحـوا غذاءهم، وحضوا على الرياضة، حتى أوشـك النقرس أن يزول. أما نحن فلم نصلح غذاءنا إلى الآن.

والأمراض الفاشـية فى مصر - من ناحية الشـيخوخة - هى الترهل الذى ينشـأ من التضخم، لكثرة الطعام الدسـم، أو للنهم فى الطعام وإن لم يكن دسـماً. وحسـب القارئ أن يعرف ضرر هـذا الترهل من رفض شـركات التأمـين أن يؤمنوا أحداً علـى حياتـه إذا كان ضخماً، حتى ولو كان شاباً. وإذن يجب الإقلال من الأطعمة، وخاصة الأطعمة الدسمة والنشوية فى الشيخوخة.

والبول السـكرى هو - كما قلنا - إحدى الثمـرات التى نجنيها من هذه الأطعمة الدسـمة والنشوية. كما أن الأحماض تتكون أيضاً من عجز الجسـم عن التخلص من فائض الطعام فيه. وهذه الأحماض تعود فتؤثر فى الشرايين بالتصلب، أى التيبس.

وخير ما نتبع بعد الخمسـين والستين أن نؤثر الخضروات المطبوخة على اللحوم، مع الإكثار من اللبن ومشتقاته. فإذا لم نستطع هذا فلنؤثر

اللحم الأبيض (كالسمك والدجاج) على اللحم الأحمر. ويجب أن نقاطع أكل الأعضــاء الداخلية، كالكبــد والكليتين والقلب. أمــا الالتفات إلى الفيتامينات فنســتطيع أن نطمئن إذا كنا نتنــاول مقدار كوب واحد من اللبن النيء في اليوم. وَبَدَهِيّ أن المسن الذى ينشط إلى الحركة والرياضة يســتطيع تناول اللحــوم والأطعمة الحمضية أكثر مــن ذلك الذى يؤثر الدعة والراحة.

ويجــب أن نجعل القناعة مزاجاً وعادة، فلا ننهم إلى الطعام الدســم ولا نكثر من الوجبات. ولنحرص على الدوام إلى بقاء الجسم على وزنه لا يزيد إذا كنا نحافا، وأن ننقصه إذا كنا سماناً.

قيمة النحافة

هذا الفصل يتصل بالفصل السابق، وهو توسع فيه. فإن وفرة الطعام تؤدى إلى ترهل الجسم، فالشيخوخة المتهدمة، فالموت العاجل وجميع شركات التأمين التى تنظر من خلال إحصاءاتها إلى أرباحها، وتعرف أن أى خطأ فيها يؤدى إلى خسارتها، ترفض تأمين المتضخمين المترهلين حتى ولو كانوا فى الشباب. وقد وجدت شركة متروبوليتان للتأمين أن زيادة الوزن لأى شخص بعد الخامسة والعشرين مضرة بالصحة. وأن من يزيد وزنهم بمقدار ٢٠ فى المائة على المتوسط تزيد وفياتهم بمقدار ٣٠ فى المائة. وأن زيادة الوزن بمقدار ٣٠ فى المائة تؤدى إلى زيادة الوفاة بمقدار ٥٠ فى المائة. أما إذا زاد الوزن على ٥٠ فى المائة، فإن الوفيات عنئذ تبلغ ضعفي مقدارها بين المتوسطين. وتبلغ الوفيات بالبول السكرى بين الذين يزيد وزنهم بمقدار ٢٥ فى المائة على المتوسط ثمانية أضعاف عددها بين المتوسطين.

وتزيد أمراض القلب والشريان التاجي بينهم أيضاً مرة ونصف مرة على عددها بين المتوسطين ونحن نعتمد فيما يلي على الحقائق التى ذكرها الدكتور جيمس بارتون بشأن النحاف والسمان.

فهو يقول: إننا إذا بدأنا بعشرين شخصاً في سن الثلاثين، نصفهم من النحاف والنصف الآخر من السمان، وجدنا أنهم يصلون إلى الأربعين وقد مات من كل من الفريقين واحد. فالسمن هنا لم يختلف في أثره من النحافة. ولكن عندما يبلغ الفريقان الخمسين نجد أن النحاف لا يزالون تسعة، في حين أن السمان قد صاروا ستة. والوفيات تعود في الأكثر إلى السكتة والنقطة والبول السكرى والسرطان وحصا المرارة وحصا الكليتين.

فإذا انتقلنا من سن الخمسين إلى السبعين، وهذا هو ما يجب أن يهتم به قارئ هذا الكتاب، وجدنا من العشرة من كل من الفريقين خمسة من النحاف وثلاثة من السمان. أما في الثمانين، فإن النحاف يبلغون ثلاثة أما السمان فلم يبق منهم غير واحد.

وعبرة الموت هنا واضحة، ولكن أوضح منها عبرة الحياة. فإن السمين يعيش وهو يعاني العيوب أو النقائص التالية:

١ - سوء الحركة وصعوبة التنقل، لأن الساقين تثقلان وتضطربان.

٢ - الارتباك من ضخامة البنية الجسمية وإحساس الخجل من ذلك.

٣ - نقص النشاط الجسمي والذهني، والركود النفسي بسبب ذلك، وما ينشأ عنه من قلة الطموح.

٤ - التهيؤ لأمراض مختلفة لا تصيب النحاف، مثل السكتة القلبية وانسداد الشريان التاجي والنقطة (أي انفجار الشريان في المخ) والبول السكرى وأمراض الكليتين والكبد.

والآن كيف نميز بين النحيف والسمين؟

الجـواب على هذا بصفة عامة، مع التغاضى عن الأحوال الخاصة، أن يكون وزننا مساوياً بالكيلوجرام لعدد السنتيمترات بعد المائة فى قامتنا. فإذا كانت قامتنا ١٧٠ سـنتيمتراً فيجب أن يكون وزننا ٧٠ كيلوجرامًا فقط. ويمكن أن ننقص نحو خمسـة كيلوجرامات مـع الفائدة ولكن كل كيلوجرام يزيد على السبعين يعد زائداً ومضراً.

أما كيف ننقص وزننا الزائد، فالسـبيل الوحيد إلى ذلك هو الإقلال من الطعام. وإذا كان النقص المراد ليس عظيما فإن أى إنسـان يسـتطيع الوصـول إلـى هذه الغايـة. أما إذا كان المـراد أن ننقص وزننا عشـرة كيلوجرامات، فإنه يجب ألا نعتمد على أنفسنا فى ذلك بل نعتمد على المشـورة الطبية. ومن الوسـائل الحسنة للسـمين الذى يرغب فى نقص وزنه أن يمتنع يوماً كاملا فى الأسبوع عن الطعام، ويقنع بالأشربة التى لا يبالـغ فى تحليتها. ويجب أن نذكر فائدة الصوم للمسـلم فى رمضان لجميع السمان.

وقد سبق أن أوضحنا عيوب المطبخ المصرى، وأن أطعمتنا كثيرة الدسم، وأننا نكثر من تناول الخبز والرز. فيجب أن يتنبه المسـن إلى كل هذا إذا كان يخشـى السمن. وعليه أن يشـبع جوعه بالخضروات المطبوخة واللبن ومشتقاته. وأن يجعل التأنق مكان النهم. فيتخير الألوان اللذيذة ولا يجعل الوجبة عملا مادياً محضاً لملء فراغ المعدة.

وهذا التأنق يستحيل بمرور السنين إلى عادة.

ويجب أن نذكر هنا أن المسن النشيط يستطيع أن يتحمل من السمن وأضراره أكثر مما يتحمل أولئك الذين يقضون أوقاتهم بعد الستين في ركود على القهوة أو في النادى أو بالبيت. لأن النشاط يحرك الدم، وعندئذ يتخلص الجسم من كثير من أنقاضه. ومن هنا قد تكون الرياضة علاجا للسمن، ولكن النحافة على كل حال وفي كل وقت خير من السمن. والسبيل الميسر إليها هو الإقلال من الطعام. وهناك قصة (لويس كورنارو) الإيطالي الذى مات سنة ١٥٥٦، وقد كتبها بنفسه، ويجب أن تكون عبرة لجميع الراغبين في حياة الصحة إلى المائة. فإن هذا الرجل يقول عن نفسه: إنه حين بلغ الأربعين يئس الأطباء من علاجه، وأنذروه بالموت العاجل. ولكنه عالج نفسه من طائفة من الأمراض والاضطرابات بالإقلال من الطعام، حتى كان ما يتناوله في اليوم كله لا يزيد إلا قليلا على رطل، أى نحو ١٣ أو ١٤ أوقية من الطعام. وقد تجاوز المائة بهذا الطعام، مع أنه كان يوشك أن يموت في الأربعين.

الرياضة الضرورية

النظر النفسى إلى الصحة هو النظر المفضل في كل وقت، أو يجب أن يكـون النظر الأصلي. ولكن مـن وقت لآخر يجب أن تكون لنا نظرة ميكانيكية - آلية - للصحة. لأن الجسم يسير بأعضائه على مبادئ الكيمياء والميكانيات والطبيعيات. فيجب مثلا أن نحذر بعد الخمسين رواسب الأحماض بإيثار الأطعمة القلوية. ويجب أن نتخلص من فضلات الأمعاء من الأنقاض في الدم، ويجب أن نحافظ على لدونة الشرايين وبقاء مسالكها حسنة يجرى فيها الدم حتى لا يركد في أنحائها.

والرياضة ضرورية للتخلص من الأحماض والأنقاض، وللاحتفاظ بلدونة الشرايين إلى أطول ما يستطاع من السنين. وليس شك أن لها قيمة نفسية كبيرة عند المسنين، لأن المسن الذى يمرن أعضاءه كل يوم يتوقى التيبس فيها ويحيلها إلى مرونة يرتاح إليها. لأن تجمد الأعضاء والعجز الذى يُرى مثلا فى الصعود على درجات السلم أو ركوب الترام، واللهث والعرق من المجهود الصغير، كل هذا يوحى أسوأ الإيحاء للمسن. وكذلك الشأن فى ارتجاف الساقين وانحناء الفقار، والقليل من الرياضة المعتدلة يقي المسن من جميع هذه العوارض التى تحط القوى الروحية في النفس كما تبلى أعضاء الجسم.

والرياضة جديرة بأن تقينا أيضاً من هوان الترهل، حتى لا يعود «شيخ الستين أو السبعين» مسخرة يضحك منه الشيوخ فضلا عن الشباب. فالبطن المندلق، والذقن المزدوج، والقفا الذى يتراكب طيات فوق طيات، كل هذا يجب أن نتوقاه بالإقلال من الطعام من ناحية وبالرياضة من ناحية أخرى. وما دام الدم يجرى في شرايين لدنة مسلوكة، لم تتكلس جدرانها وتضيق وتتصلب، فإن النسيان الفسيولوجي الذى سبق أن ذكرناه لن تكون له أهمية. وعندئذ يبقى الذهن يقظاً، فلا يكون ذلك التشاؤم الذى يهد المسنين ويحملهم على الركود.

وليس المقصود من الرياضة أن نمارسها كما لو كان أحدنا بهلواناً. وقد سبق أن ذكرنا أن إسرافاً واحداً فى الطعام، أو الانغماس فى الشراب، أو اللذة الجنسية، أو العدو، أو الإرهاق بالعمل، مثل هذا الإسراف الذى قد يؤذى الشاب، ربما يؤدى إلى وفاة المسن. فإذا كنا نمارس الرياضة بعد الخمسين، فيجب أن نمارسها في اعتدال. ولكن أيضاً فى مثابرة. حتى نصل إلى النتيجة بقوة التراكم، أى تكرار الحركة الخفيفة على مدى الأيام والسنين. فيجب ألا نترك الرياضة شهراً أو عاماً ثم نعود، لأننا عندئذ نحتاج إلى الحركة العنيفة التعويضية. وقد تكون هذه الحركة مضرة. وبالرياضة الأسبوعية نتوخى الرشاقة والقوة، إذ يجب ألا تقتصر عنايتنا من الرياضة أيضا على القوة. بل يجب أن نتوخى بها الهيئة الحسنة. فنتخلص قبل كل شىء من ازدواج الذقن واندلاق البطن مثلا، لما لهذا من أثر نفسى حسن.

وبعد الستين والسبعين تبدأ فى الجسم أعراض ضعف محلية، أى فى عضـو دون عضو. ويرجع هذا فى الأغلب إلى المهنة التى كنا نحترفها. فإن الظهر ينحنى عند الكاتب قبل الحمال أو سـاعى البريد. والساقان ترتجفان عند الذين يتطلب عملهم القعود دون الوقوف والسعى. ولذلك يجب أن تتجه الرياضة نحو تقوية هذه الأعضاء كلّ تبعاً لحاجته.

وأقـل الرياضة وأهونها هو التدليك، ونعني هنا التدليك الذاتى، أى أن المسن يدلك نفسه ولا يترك هذا العمل لغيره. وهو يستطيع أن يؤدى هذه الرياضة حتى وهو بالسـرير. فإن الأعضاء المترهلة كالذقن والبطن تدلك كل يوم حتى يزول ترهلها. ويجب تدليك العنق وعضلات الوجه والصدر والذراعين حتى يجرى الدم ويؤجل التغضن «الثنى والتكسر».

ولكن التدليك لا يغنى عن الرياضة، وهنا يسـتطيع المسن أن يسترشد بنصائـح أحد المدربين فى أنديتنا المختلفة لكـى يعرف ما يحتاج إليه وما يستطيعه من رياضة ملائمة لجسمه وسنه. ولا نستطيع لهذا السبب أن ندلى بنصيحة عامة لجميع المسنين، لأن لكل حالته الخاصة.

أمـا ما يقال بوجه عام، وينطبق على كل مسـن، فهـو أولا التدليك الذاتى، وقد ذكرناه. وثانياً المشـى. ولكن يجب أن يكون مشياً سريعاً، وليس سلحفة وانية، حتى يسبق النشاط التعب. وفى أيامنا حيث تكثر الأتومبيلات ووسـائل النقـل الأخرى، يقل الميل إلى المشـى حتى بين الشبان. ولذلك يجب أن نبقى منتبهين إلى خطر هذه الحال التى تؤدى إلى ترهلنا جميعاً.

وخلاصـــة القــول أنـــه يجــب أن نهـــدف إلـــى الأغـــراض التاليـــة من الرياضة.

١ – أن نتجنب التضخم والترهل حتى لا تؤدى الرواسب والأنقاض إلى الإضرار بأعضائنا الرئيسية كالقلب والأوعية والكليتين.

٢ – أن نســتبقي هيئة الشباب، فلا تنحنى ظهورنا أو ترتعش سيقاننا أو تزدوج ذوقوننا لما لهذا من قيمة نفسية.

٣ – ألا نغرق ونبالغ، لأن الاعتدال رائد الشيخوخة وشعارها.

٤ – يســتطيع كل مســن أن يمارس التدليك الذاتى والمشــي الســريع. أما ما زاد على ذلك فيجب أن يستشير فيه مدرباً ماهراً.

٥ – تحتــاج الرياضة المعتدلة إلى مثابــرة حتى لا يؤدى الانقطاع عنها إلى ترهل يستعصى على العلاج.

المرأة المصرية بعد الخمسين

أعظم ما بعث المؤلف على وضع هذا الكتاب هو الأثر المحزن الذى عاينه فى كثير من موظفى الحكومة عند إحالتهم إلى المعاش فى سن الستين. فإن الصدمة تبدو عنيفة فى كثير منهم، مع أنهم كانوا ينتظرونها. ولكن الانتظار كان ذهنياً، وممارسة الوظيفة كانت حسية. ولذلك كان الحس يتغلب على الذهن. فالموظف يحس عقب الإحالة أنه عقيم بشهادة الحكومة. ثم هو يجد البرهان على عقمه، وهو أنه لا يحسن عملا آخر. لأن الوظيفة كانت تستوعب كل اهتمامه النفسى، أو بالأحرى كانت تمنعه من اهتمامات نفسية أخرى. لأنها كانت تزوده بالكفاية الاقتصادية والاحترام الاجتماعى. وكان هو قانعاً بكل ذلك. فما هو أن تذهب عنه الوظيفة حتى يحس أن الاحترام الاجتماعى الذى كان يستمتع به قد زال. ولذلك يذبل، ويتعفن، لتعطله، بل أحياناً يشغب كالأطفال لهذا التعطل نفسه ويشقى بنفسه كما يشقى به المحيطون به. وقد رسمنا فى هذا الكتاب خططاً ومناهج لكى يتوقى بها المسن هذه الحال، ولكى يستقبل هذه الدنيا بعد الستين والسبعين وهو حى يقظ مشغول النفس والذهن ولذلك فإن هذا الكتاب للرجال قبل أن يكون للنساء. ولكن هذا لا يمنعنا من أن نخص فصلا موجزاً للمرأة بعد

الخمســين. وواضح لكل رجل متمدن فى مصر أن مجتمعنا أسوأ مجتمع على هذا الكوكب للمرأة. ولكن قبل أن نبحث الناحية الاجتماعية التى تؤثر فى المرأة المصرية يجب أن نلتفت قليلا إلى الناحية البيولوجية.

فــإن الانتقــال الطــورى، أى الانتقــال من طــور الشــباب إلى طور الشــيخوخة، يســير فى الرجــال بطيئــاً حوالى الســتين أو قبل ذلك بســنوات قليلة. وكثيــر من الرجــال لا يحس هذا الانتقــال لتدرجه البطــىء. وأعراضه تتضح فى البعض ولا يكاد يحســها الآخرون، مثل عجــز بعض الأعضاء الجنســية وألمها. ومثل ضعــف النظر، والضعف الجنســى، والقليل من النســيان، والرغبة فى الاســتراحة بالقيلولة، والعجز عن تحمل الإســراف فى الطعام أو الشراب، أو القيام بمجهود جسمي عنيف، ولكن هذا الانتقال يحدث فى تدرج وتفاوت. فما يحسه الواحد قد لا يحســه الآخر. أما فى المرأة فــإن الانتقال الطورى يحدث في الخمســين أو قبيلها. وهو على وجه عــام يطرأ فى عنف، وعلامته الواضحة انقطاع الحيض. وكثير من النساء يتحملن هذا الانتقال بلا ألم أو اهتمام. ولكن كثيراً أيضاً يتألمن منه جســما وذهناً ونفساً. وقد يحدث في حــالات قليلة خيال ذهني خفيف، كما تحــدث اتجاهات عاطفية تعد إلى حد ما شاذة. أما فى الجسم فقد يؤدى نزف الدم إلى اضطرابات تحتاج إلى العلاج.

والمرأة تحتاج فى هذه الســن إلى أن تعنى بنفســها، وأن تعرف هذه الأحوال وتستعد لها. كما يجب على المحيطين بها فى هذه الظروف أن

يكونوا أقرب الناس وأحبهم إليها، حتى ينظروا إليها بعطف وتبصر. ومتى مرت هذه الأزمة في سلام، فإن المرأة تسير إلى الستين والسبعين كالرجال. وينطبق عليها كل ما ينطبق عليهم مما ذكرنا في هذا الكتاب ولكن مجتمعنا يعامل المرأة معاملة خاصة تختلف عن معاملته للرجل، ولذلك فإن مصاعبها في الشيخوخة أكبر من مصاعبه. ومن الملاحظات المألوفة أن الانهيار العقلي عند المرأة يسرع إليها في الشيخوخة بينما هو يبطئ في الرجل ولا تكاد تعرف لهذا سببًا إلا حبسة البيت وضيق الآفاق التي تهتم بها المرأة. وإلى ضيق هذه الآفاق الذهنية والعاطفية، يضاف ضيق المجال لحركة المرأة. ولذلك لا تكاد تصل إلى الستين حتى يركد جسمها وذهنها وتبدو في شيخوخة آسنة، في حين يكون زميلها الرجل في نشاط، يجوب شوارع المدينة في انطلاق وحرية، ويقرأ الصحف، وينضوي إلى الأحزاب ويكافح في كسب العيش أو في الحركات السياسية أو الاجتماعية. وقد أوصلناها نحن إلى هذه الحال، لأننا نعكس الوضع الاجتماعي إذ نقول: إن المرأة خلقت للبيت بدلاً من أن نقول: إن البيت خلق للمرأة. وأحياناً نقول: إن المرأة خلقت لأن تكون زوجة وأماً، وننسى أنها قبل كل هذا يجب أن تكون إنساناً غايته أن يستمتع بهذه الدنيا، وأن يرقى شخصيته الطريقة السوية التي يراها هو دون إملاء من آخر.

وكثير من نسائنا يعشن في خواء النفس والذهن. ومن هنا هذا السمن الذي يقعن فيه. لأن سأم الحياة في حبسة البيت، وضيق المجال

الاجتماعى، يحملان المرأة فى بيوتنا على الترفيه عن نفسـها بالزيادة فى تناول الطعام، والتسـلى بأكل اللب طوال النهار. فهى تزجى السأم بهذه الملذات الصغيرة. وهى تتضخم بسببها، ثم تدخل فى الشيخوخة وهى مرهقة بعبء من الشحم هو أسوأ الأعباء للشيخوخة.

ثـم هى فى كثير من الأحيـان لا تتعلم، أو يقصر تعليمها على التافه من المعارف التى لا تبسـط لها الدنيا وتبعـث فيها الاهتمامات الحية طيلة عمرها. ولذلك تضعف ذاكرتها فى سـن مبكرة قبل الرجال، لأن مدخرها من الكلمـات ليس كبيراً، والكلمات-كمـا قلنا-هى المعانى، وهى وسيلة التفكير.

وكل ما نسـتطيع أن نقول هنا: إنه يجب أن يتغير المجتمع عندنا فى نظرتـه للمرأة المصريـة. وأن فتياتنا يجب أن يعاملـن كمعاملة الرجل سـواء بسـواء فى طفولة البيت والمدرسة والشـباب والشيخوخة. وأنه يجـب أن تفهم مـن الجمال أنه الشـخصية الناضجة فـى المرأة، تلك الشـخصيات اليانعة التـى تهيأت ونمت وارتقت فى الحرية وكسـب المعارف والاختبارات والعمل المنتج ومناقشة الآراء والعقائد.

وإذا عاشت المرأة هذه المعيشـة، فإنها جديرة بأن تصل إلى الثمانين والتسـعين، بـل المائة، وهـى مسـتمتعة بكرامتها وقواهـا الذهنية والجسمية التى يستمتع بها المسنون من الرجال.

ولكن مع كل هذا الذى قلنا يجب ألا يفوتنا أن نذكر أن صدمة الإحالة إلـى المعاش، التى يعانيهـا موظفو الحكومـة، لا تعانيها المرأة. فهى

بعد الستين تجد أنها لا تزال في البيت تمارس الأعمال والواجبات التي كانت تمارسها قبل ذلك. فهي في شيخوختها تبقى في مكانها الذي كانت فيه وهي شابة. وقد تعودت أن تجد لذة العيش داخل البيت قبل الستين والخمسين، فبقاؤها بالبيت في السبعين والثمانين لا يثقل عليها ولا يطالبها بتغير نفسي. اما الرجل الذى اعتاد العمل خارج البيت، والتذاذ المتع الاجتماعية فى الوظيفة والنادى والقهوة والتنقل وكسب العيش، فإنه يجد أن الخلوة القهرية في البيت مدة الشيخوخة ثقيلة. وهذا هو ما تلاحظه في المسنين الذين تقدمت بهم السن واضطرهم مرض أو ضعف إلى ملازمة البيت. أما المسن الذى صان صحته وعني بهواية مّا تشغل ذهنه ونفسه، فإنه يعمل وينشط خارج البيت مهما تقدمت به السن. ولا يحتاج إلى خلوة البيت إلا أياماً أو أسابيع وقت التوعك أو المرض.

كلمة إلى الشباب

كان القصد الأول من وضع هذا الكتاب إرشاد الموظفين إلى الانتفاع بحياتهم عقب الستين. لأن المتأمل لكثير منهم عقب هذه السن يرثى لحالهم وهم يعيشون فى خواء الذهن وركود الجسم. ولكنى مع ذلك لم أقصر الكلام علي الموظفين، بل توسعت إلى بحث الشيخوخة فى مصر والعوامل التى ترقى المسنين أو تؤخرهم. وقد ترجمنا مع الإيجاز بعض الذين أسنوا، وترجحت أعمارهم بين السبعين والتسعين، وعاشوا في هذه السن المتقدمة فى نشاط وحيوية يستمتعون بحياتهم وينفعون بها مجتمعهم.

وغاية المؤلف أن يحيل الشيخوخة من معانيها الحاضرة السيئة، والأوهام الشائعة حولها، إلى نضج وإيناع. وأن يرد الاعتبار إلى الذين جاوزوا الستين، وذلك ببسط الآفاق الجديدة التى يستطيعون أن يجدوا فيها المجال الحيوى لنشاطهم واختباراتهم وذكائهم.

والفائدة العاجلة من هذا الكتاب تعود إلى القارئ المسن. ولكن هذا لا يمنع الشبان من الانتفاع بقراءته لفائدته الآجلة.وهناك أشياء كثيرة يستطيع الشاب أن يلتفت إليها إبان شبابه فيجنى منها الفوائد السلبية والإيجابية فى شيخوخته. كما أن هناك عادات ذهنية ونفسية قد

يشـق على المسنين اتخاذها ، مع سهولة ذلك على الشبان. نعني بهذا أن الشـاب يسـتطيع أن يتعود، وهو في الأربعـين أو الثلاثين، تلك العادات الملائمة لصحة ذهنه ونفسه التي تخدم سعادته ونشاطه بعد الستين والسبعين. فيستطيع الشاب مثلا أن يتجنب عادة التدخين، إذ من الشاق كل المشقة أن يقلع عنها في شيخوخته، إذا كان قد اعتادها في شـبابه. ولـم يختلف أحد مـن الباحثين في ضرر هـذه العادة، وفـي أنها تحول دون التعمير. كما أنه يسـهل على الشـاب أيضاً أن يحافظ على نحافتـه بتجنب الانغماس في الطعـام وتعود الرياضة. والنحافـة عامل خطير في الشـيخوخة المثمرة وفـي التعمير أيضاً. ويجب على الشـاب أن يجعل القناعة في الطعام مزاجاً لا يحتاج إلى التفـات خاص. حتى يقبل أو يصـد على غير وجدان. وذلك لا يتحقق إلا بالعـادة التي نمارسـها أولا ونحن نملكها ، فتعـود هي وتملكنا وتلازمنا سائر حياتنا.

وكذلـك يجب على الشـاب أن يتعلق بالرياضة، ويختـار منها تلك التمارين التي تلائم معيشته، والتي يستطيع أن يؤديها وهو في منزله. بل في غرفة نومه كل يوم. وكثير من الناس لا يحتاجون إلى الرياضة، لأن أعمالهم اليومية تطالبهم بنشاط يكفي حيويتهم. ولكن جميع الذين يمارسـون الكتابـة، كموظفي الحكومة أو المتاجـر، ومن يؤدون أعمالا لا تحتـاج إلى حركات خفيفة، هؤلاء يحتاجون إلى ممارسـة الرياضة اليومية. ويجب أن تكون الرياضة علاجية جمالية ، أي يجب أن نزيد

الالتفات فيها إلى بعض الأعضاء دون بعض، حتى نصل منها إلى البنية السوية التى لا تقوى فى ناحية وتضعف فى أخرى.

ومن أحسن العادات التى ترفع من شأن الشيخوخة، وتكسبها إيحاء للرقى الشخصى والصحة النفسية والجسمية، عادة التأنق. والتأنق جميل فى الشاب، ولكنه أجمل فى الكهل والشيخ. ونعنى التأنق فى كل شىء. فى اللباس بالعناية بالهندام. وفى الطعام بالعناية بما نأكل شكلا وموضوعاً. وفى اللغة والسلوك العام. وكلنا نعجب بالشاب الأنيق، ولكننا نعجب أكثر بالشيخ المتأنق فى هندامه وسلوكه. وليس أجمل من السيدة التى بلغت السبعين أو جاوزتها وهى تتمتع بأناقة الهندام واللغة والإيماءة. تتأنق فى طعامها، وتتأنق فى حديثها، وتعنى بتصفيف شعرها الأبيض، وبالوردة فى صدرها. كما أننا نشمئز من الرجل والمرأة المسنين عندما نرى فيهما إهمالاً ورثاثة: الشعر مشعث، والبذلة واسعة مترهلة، مع إهمال فى عادات الأكل أو الحديث. ولا نستطيع أن نكوّن عادة التأنق هذه إلا فى أيام الشباب. ثم تنمو معنا العادة وتلزمنا أيام الشيوخة.

والأثر الإيحائى لهذه العادة كبير، لأنها تجعلنا فى شباب دائم، وتكسبنا زى الشباب وإعجاب الجمهور. هذا الإعجاب الذى يحتاج إليه كل من تجاوز الستين.

وقد سبق أن قلنا: إن اتخاذ هواية بعد الخمسين قد يشق بعض المشقة، ولذلك يجب على الشاب أيضاً أن يتعلق بهواية ما فى شبابه، وأن ينفق

عليها بسخاء، حتى إذا وصل إلى الشيخوخة وجد وقته مملوءاً خصباً بالعمل المثمر المحبوب. وقد أكدنا وكررنا أن خير الهوايات فى الشيخوخة هو الثقافة، لأنها ميدان رحب لا نصل إلى آخره ولا نشبع منه، وهو يشعرنا بالنمو والرقى كلما ازددنا توسعاً فيه.

والشاب الذى يعنى بصحة نفسه وجسمه وذهنه قبل الخمسين، ويكون قد تعود عادات حسنة ملائمة للشيخوخة، لا يصعب عليه أن يصل إلى المائة وهو فى نشاط الشباب وذكاء الفيلسوف. وهذه هى حال الكثيرين الآن في العالم، وهم الذين أسعدهم الحظ ببيئات اجتماعية حسنة ساعدتهم فى شبابهم على المعيشة الصحية وعودتهم العادات التى تلائم الشيخوخة.

ويستطيع القارئ الشاب أن يتأمل زملاءه من الشبان ويتكهن بمصيرهم بعد الستين. فهناك الشاب الذى يقضى وقته فى ألعاب الحظ على القهوة. وهناك الآخر الذى يسرف فى التدخين. وهناك الثالث الذى استكرش قبل أن يتم الأربعين. فكل هؤلاء سوف يجدون المشقة العظيمة فى الشيخوخة. وقل أن يبلغوها بلا مرض.

الروح العصرى والمسنون

يكره الشبان مجالسة الشيوخ اعتقاداً بأن هؤلاء قدماء بعيدون عن الروح العصرى. إذا قعدوا نعوا على الشبان والفتيات عصريتهم التى ينعتونها بأنها تبذل، أو حتى تهتك. والشيخ فى نظر الشباب محافظ، يبالغ فى محافظته إلى حد الرجعية. والشباب فى نظر الشيخ حر إلى حد الانحلال. ومن هنا التصادم الذى يصادفنا كل وقت، أمثلة منه، مما يبعث على التسلية فى مقالات بعض المجلات الأسبوعية. فالشيخ يطلب الرزانة والوقار وتغطية الساقين على الشواطئ والفصل بين الجنسين، والشاب يرغب فى الاختلاط والحرية والانطلاق.

ولسنا هنا بسبيل الدفاع عن إحدى الوجهتين. لكن مما لا شك فيه أن المسنين، إذا أهملوا أنفسهم، تخلفوا. ويبدو تخلفهم عندئذ فى كل شىء تقريباً، فى عادات التأنق المادى والفكرى، وفى إهمال الآراء العصرية السياسية والاجتماعية. بل لقد لاحظت بنفسى أن بعض الشيوخ يلتزمون اللغة التى كانت مألوفة قبل أربعين عاماً، ولا يعنون باتخاذ الكلمات الجديدة. وهذا واضح فى الصحفيين القدامى.

ونحن نعزف فى هذا الكتاب على نغمة التطور، أى التجدد الذى لا ينقطع. وهذا التجدد بأن يجعلنا حين نناهز الستين أو السبعين

علـى دراية وألفة بـالآراء العصرية، فنجارى الـروح العصرى ونفكر بالأساليب الجديدة التى اقتضتها الظروف الجديدة.

ولكل عصر رموزه اللغوية والتفكيرية والعقيدية فى السياسة والأدب والاجتمـاع. فإذا تخلف المسـن عن تفهـم هذه الرمـوز، واصطناعها، فإنــه يقطع الصلة بينه وبين الجيل الجديد. فيكره الشـبان مجالسـته ومحادثتـه ويقاطعونـه، ويجد هو من هذه الحال مـا يوهمه الاحتقار والنبذ والاطراح.

وأعظـم ما يصـل بيننا وبـين الروح العصـرى هو الاتصال المسـتمر بالجريدة والمجلة والكتاب. فإن المسـن فى حاجة إلى الاطلاع والاختلاط حتـى لا ينـزوى راهباً يجتر أيـام الصبا والشـباب اجتـراراً عقيما. والمسنون عندما يجارون الروح العصرى ينتفعون بما يكسبون من شباب هذا الروح وجدته. ثم هم يزدادون منفعة للشـباب، لأنهم يسـتطيعون المقارنـة بـين الجديد والقديـم، فيلقون أضـواء تنير وتفتـح البصائر للمستقبل بين الشبان.

وكثيراً ما تغرس العادات الاجتماعية فى أنفسنا (غرائز) أو عواطف لهـا قوة الغريـزة الطبيعية، حتى ليشـق علينا مخالفتهـا. أذكر أنى رأيـت حوالى عام ١٩٠٧ شـاباً مصريـاً قد حلق شـاربيه، ولم أكن قد رأيت مثل هذا المنظر قبل هذا التاريخ، إذ كنا فى مصر نعد الشـاربين المؤللـين المذنبين عنوان الرجولـة. فلما تأملت الرجل شـملنى غثيان.

والآن لا نكاد نرى رجلا لا يحلق شـاربيه. وكذلك عندما شـاعت عادة الاستغناء عن الجوارب بين الفتيات والسيدات هب كثيرون من المسنين فـي ذعر، كأن الحياء قد انمحي من الدنيا. والآن نرى الأرجل العارية فلا ننظر إليها.

وما يحدث في الزى والملبس يحدث في الأفكار والآراء والعقائد وعلى المسن أن يحتفظ بلدونته الذهنية ويقبل الآراء العصرية ولا يقف جامداً ناعياً سـاخطاً. فإن الدنيا لا تنهار لحلق الشاربين، أو ترك الجوارب، أو نـزع الطربوش، او اللعب في ملابس البحر على الشـواطئ. وهو أى الشـيخ المسـن حين يصر على محافظته وجموده لا يجد من الشبان غير التجنب، مع أنه فـي حاجة إلى الاختلاط بهم كما أنهم هم فى حاجة أيضاً إلى الاختلاط به.

جوتيـــه

في هذا الفصل، والفصول القليلة، نتناول بعض الشخصيات الفذة التي يمكن أن يسترشد بها القارئ في توجيه حياته، أو على الأقل يجد فيها الإيحاء والتنبيه إن لم يجد القدوة. وجميع من اخترناهم من المسنين الذين استمتعوا بالدنيا. ولا نعني هنا استمتاع الملذات المألوفة من ثراء أو سلطان أو شـهوات، وإنما نعني ذلك الاستمتاع الراقي الذي لا ترتفع إليه النفوس الناضجة التي عني أشخاصها بتربيتها. وكل مسن يحتاج إلى تربية جسمه وذهنه ونفسه.

وجوتيــه، أديــب ألمانيا قبل قرن، من أحســن الأمثلــة على العناية بالحياة قبل العناية بأي شــيء آخر. فقــد كان أديباً وعالماً، ولكنه كان على الدوام يلح ويكرر بأن المعيشــة فوق المعرفة، والحياة أولى بالعناية من الفن. ولم تكن ثقافته وفنه وعلمه إلا توســعاً وتعمقاً في الحياة. وقد عاش بعد الخمسين ثلاثاً وثلاثين سنة كان فيها شاباً متعدد الاهتمامات والغايات، كثير الاختبارات، يشره إليها ويغامر فيها لكي يصل منها إلى عمق الإحســاس والفهم. فقد شرع يتعلم اللغتين العربية والفارسية بعد الســتين. وليس أشــق من هاتين اللغتين على رجل ألماني. وخاصة اللغــة العربية، التي تنأى فــي منطقها وكلماتها عــن اللغة الألمانية.

ولكن شروعه في تعلم هاتين اللغتين، وتحمله مصاعبهما بعد أن بلغ الستين، يدل القارئ على مقدار النشاط النفسي الذى بعثه على التعرف عليهما وبحث آدابهما. فقد عاد شاباً، بل طفلا في هذه السن، يتذوق الاستعارة والإيقاع في الشعر الفارسي وينقل المعاني العربية إلى مقطوعاته. ولما بلغ الثانية والسبعين وضع مقالاً في إطراء لوثر زعيم المذهب البروتستنتي، فاستشهد بآيات من القرآن تدل على أنه لم تفته كلمة منه.

ولم يكن جوتيه أديباً يؤلف القصص، أو فناناً يقرض الشعر فقط، إذ كان ايضاً عالما لا يقنع بالقراءة والاطلاع، بل يجمع المواد ويجرب بنفسه التجارب العلمية. حتى إنه آمن بنظرية التطور قبل داروين، وقطع مرحلة التدليل عليها بأبحاثه الخاصة. وهذا النشاط العلمي هو بعض نشاطه النفسي الذى اندفع إليه لكي يستمتع بالحياة استمتاع الاختبار والمعرفة. وكان يقول: إن الشيخوخة تكافح بالعمل، ولذلك ضحى بكرامته لكي يستبقي عمله. فقد حدث أنه كان مديراً للمسرح الحكومي في فيمار (وكانت سنة ٦٨ سنة) فاختلف مع الدوق (أمير فيمار) على إخراج كلب على المسرح وقت التمثيل. وكان يستطيع أن يستقيل لهذه الإهانة. وكانت ألمانيا عندئذ تعرف أن أعظم أدبائها قد طرده الدوق من أجل كلب. فيكون العار للدوق والمجد لجوتيه. ولكنه آثر البقاء في وظيفته لأنه رأى أن الشيخوخة تحتاج إلى العمل،

وأن البطالــة قاتلــة. وعالج الموقف بالبناء بدلا مــن الهدم. فبقى وزيراً للتعليم، ومديراً للمسرح، ينشد السعادة بتحمل المسئوليات. والسعادة عند جوتيه هي الفهم. والحياة عنده هي زيادة الاختبارات.

ولم يسلم جوتيه بأنه شائخ هرم. فقد كان في الرابعة والسبعين حين أحب فتاة في التاسعة عشرة. ومات ابنه، وكان وحيده. ومع ذلك تغلب على هذه المحنة العظيمــة، حتى إننا نجده وهو في الثانية والثمانين يرقص كأنه شاب في العشرين. وفي هذه السن أيضاً أكمل قصته الشهيرة (فاوست) التي نقلها إلى العربية الدكتور محمد عوض محمد.

وعبرتنـا في حيـاة جوتيه أنه رفض التقاعد، وأنه بقى شـاباً يعمل ويحب ويختبر إلى يوم وفاته. فقضى ثلاثاً وثمانين سـنة وهو يســعد بعملــه واختباراتــه، ويـدرس كأنه تلميـذ، ويبحث العلــم ويؤلف فــي الأدب، ويتحمل المســئوليات الضخمة السياسـية والأدبية - كما يــرى القــارئ مما ذكرنا من أنــه كان وزيراً لدى دولــة فيمار كما كان مديـراً لمســرحها. وقد لا يواتينا الحــظ بأن نلقى مثل مــا لقى جوتيه من اختبارات ومســئوليات ســامية كما أننا قد لا نسعد بمثل عبقريته التــي كانت تفتح له ميادين ثقافية جديدة كل عام تقريباً. ولكن العبرة الواضحــة لنــا جميعاً، مهمـا كانت درجتنــا الاجتماعيــة أو قدرتنا الذهنية، أننــا يجب ألا نكف عن العمل وتحمل المســئوليات والهموم والاهتمامات بعد الســتين. بل يجب أيضاً ألا نبالى التمثل بالشباب في

اقتحاماتـــه العاطفية، مع مراعـــاة القاعدة الأصلية وهى الاعتدال بل إن كلمة (التمثل) هنا ليست فى مقامها. لأن المسن الذى عنى بحياته، قبل أن يعنى بتجارته أو وظيفته أو مقامه الاجتماعى، يحس بالشباب. وقد يحمله مرح الحياة على أن يرقص ذات مســاء وهو فى الثانية والثمانين كما فعل جوتيه الذى كان يرفع القيم البشرية فوق القيم الاجتماعية.

ولولا العمل، ولولا المســئوليات والاهتمامات، لمات جوتيه قبل هذه الســن. ونعنى هنا موت النفس بالركود والترهــل والتقاعد والتثاؤب، قبل أن نعنى موت الجسم.

سعد زغلول

في مصر كثيرون من رجالنا المتوفين والأحياء الذين نستطيع أن نقتدي بهم، ونجد العبرة في حياة الشباب التي عاشوها بعد الخمسين والستين. ونحن نعتبر هنا بحياة سعد الذي كان نقطة الانضواء في الجهاد الوطني، والذي استطاع أن يجمع أماني الشعب وآماله المشتتة في بؤرة رأى العالم اشتعالها مع الإعجاب سنة ١٩١٩.

وقد مات سعد بعد السبعين وهو شاب لم يعرف شيخوخة الذهن أو النفس. وأذكر أني زرته قبيل وفاته، قبل سنة ١٩٢٧، فرأيت جسمًا شامخًا ونفسًا شابة وذهنًا يقظًا. كانت ساقه ترتعش، وكان ينصب ظهره بجهد وهو قاعد على كرسيه، ولكنه كان يتحدث في نشاط ومنطق وحماسة جعلت كل عضلات وجهه تتحرك. وأذكر أني ذهلت لهذه الحيوية، فالتفت إليها، ولم ألتفت إلى موضوع الحديث، حتى احتاج هو إلى أن ينبهني بعنف.

وقد رأى سعد محنًا كثيرة في حياته، ولكنه أحالها إلى اختبارات مفيدة جنى منها الحكمة، واستخلص منها فلسفة هي الجهاد من أجل وطنه. فقد نشأ أزهريًا، ولكنه لم يرتض لنفسه القناعة بالثقافة الأزهرية. ولذلك نراه حوالي سنة ١٨٨٠ قد انضم إلى الشيخ محمد

عبده يكتب في الوقائع المصرية. فلما انتهت الثورة العرابية كان هو من أبطالها، وقد حبس لهذا السبب عقب الاحتلال البريطاني.

وكان يختـار أصدقاءه كما يختار أحدنا كتابًا مفيدًا يرجو أن ينتفع مما فيه من نور ومعرفة. وقد اكتسب النور والمعرفة من صداقته لمحمد عبده والأفغاني وقاسم أمين والأميرة نازلي. فانتقل ذهنه من الشرق إلى الغرب.

واحتـرف المحاماة بعـد أن تجـاوز الثلاثين. ولكنه وجـد ثقافته ناقصة، فعاد تلميذًا، ودرس اللغة الفرنسية ودرس القوانين الفرنسية والمصرية وتقـدم لامتحان الدبلوم وهو في الأربعين. ونجح هذا التلميذ الأربعينـي، وعاد إلى المحاكم المصرية يستشـهد في مرافعاته بفقهاء الأوربيين كما يستشهد بفقهاء العرب.

ثـم عين قاضيًا، فاسـتقل فـي قضائه، واسـتنبط الأحـكام في ذكاء وحكمـة، حتى لنعد الفترة التي أمضاها مـن حياته في القضاء المصري مثالا ساميًا لكل قاض بعده.

ثم ترك القضاء واشـتغل بالسياسـة. فكان يكتب المقالات التي تنبه الأمة، باسـمه أحيانًا وبغير اسـمه أحيانًا أخـرى، في المؤيد. ثم صار بعد ذلك رئيسًـا للجمعية التشـريعية، وكانت حقوقها قليلة في سـن القوانين، كما كان نظامها غير ديمقراطي. ولكنها استحالت عندما صار هو رئيسـاً لها، إلى هيئة كبيرة الخطورة يحسـب لها القيصريون من الأجانب والمستبدون من الوطنيين حسابا.

فلما كانت الحرب الكبرى الأولى، وعطلت الجمعية التشريعية، أبى أن يتقاعد ويتثاءب. وكان قد بلغ الستين أو تجاوزها. فعمد إلى اللغة الألمانية يدرسها، وعاد تلميذاً للمرة الثالثة. أى إنه في السن التى يحال فيها موظفونا على المعاش، ويقال لهم إنهم قد أصبحوا سقطا لا قيمة له، عاد هو شابا يذاكر دروسه ويحفظ قواعد النحو الألماني الشاق. وقد علل اللورد لويد هذا النشاط بأن سعدًا رأى نجما يأفل ونجما يبزغ فى تلك الحرب، وأن المستقبل ينبىء بسيادة ألمانيا، فاستعد له بتعلم الألمانية. ولكن اللورد لويد لم يرتفع فى أخلاقه ومثلياته إلى أن يفهم سعد. لأن الحقيقة أن سعدًا، عقب انتصارات المانيا فى الحرب الماضية، رأى حتما عليه أن يعرف هذه الحضارة الألمانية التى تسود وسط أوربا كله. ولذلك أقبل على اللغة الألمانية للشهوة الثقافية لا أكثر، تلك الشهوة السامية التى يتسم بها الشباب اليقظ.

وكان سعد عصرى الذهن. وهذه العصرية كانت تجدد شبابه وتنبه فيه عواطف مختلفة. ففى إحدى الخطب التى ألقاها، أبدى أسفه لأن الحضور كانوا من الرجال فقط دون النساء. وحرية المرأة المصرية، التى هى فخرنا الآن، هى ثمرة النهضة الوطنية التى أثارها سعد ووجهها سنة ١٩١٩. ومع أنه كان خطيبًا، يقدر للكلمة رنينها ودويها وإيحاءها، فإنه كان يكره الثرثرة السخيفة، حتى إن الأستاذ نجيب شاهين ذكر عنه أنه عندما شاعت بين كتابنا كلمة «فحسب» بدلا من

«فقـط» تحدث فـي لهجة الاحتقار عـن هذه الثرثـرة اللغوية. وقال: ومالها «فقط» نستعمل «فحسب» بدلا منها ليه ؟

وقـد عاش طيلة عمـره وهو نحيف لم يسـمن قط. وقـد رأيته ذات مـرة حوالي سـنة ١٩١٩ وقد وصل إلى الضفـة الغربية للنيل فنزل من عربته التي وقفت إلى رصيف الشارع وسار هو في نشاط. وكان يحرص على اعتدال قامته وكبرياء سـحنته كأنه كان يستوحي من هذه المظاهر نشاطا نفسيا.

ومن سـنة ١٩١٩ إلى سـنة ١٩٢٧ كان يجاهد جبـالا من المصاعب، وقد تحملها جميعًا في حيوية وحكمة وعالجها بالصبر الحكيم أحيانًا وأحيانًا بالانفجار المخيف. وقام بهذا الكفاح وهو في سـن تترجح بين ٦٥ و ٧٣.

ونحـن نجني الآن ثمرات جهـاده في رقينا السياسـي والاقتصادي والاجتماعـي. ولكن على كل مسـن أن يتأمل هذه الحيـاة المثمرة، وأن يعرف أن سـعدًا عاش بعد السـتين ١٣ سـنة كان فيهـا تلميذًا يدرس اللغات ومجاهدًا يكافح القيصرية والاسـتبداد. وعليه أن يذكر أن فضل سـعد في هذا الجهاد كبير، ولكنّ لهذا الجهاد نفسـه فضلا أيضًا على سعد لأنه استأنف له شبابه ثماني سنوات حفلت بالمجد والحكمة.

عبد العزيز فهمى

انتهيت من قـراءة مدونة يوستنيان فى الفقـه الرومانـى التى قام بترجمتهـا إلى اللغة العربية الأسـتاذ عبـد العزيز فهمى (باشا). والقارئ لهذه المدونة تصدمه من صفحة إلى أخرى تلك الأفكار والآراء العتيقة الجديدة، التى كانت حية فى القرن السـادس للميلاد، ولا تزال حية فى أيامنا، وخاصة فى هذا الشرق العربى الذى عاش على كثير من مبادئها فى القرون الثلاثة عشر الأخيرة.

وقد زرت عبد العزيز (باشـا) قبل أشهر، حين كان لا يزال يترجم وينقح فى هذه المدونة. فرأيت شـابًا فى السـابعة والسبعين من عمره. شـابًا قد تغلبت صحة نفسـه على ضعف جسـمه. وهو ضامر البنية، يكاد الجلد يلصق بالعظم، ولكنه يقظ الذهن ملتمع العينين يتحدث فى انتباه وذكاء. وهذا إلى ثقافة واسـعة تتنـاول التاريخ والقانون واللغة والأدب.

وأنـا أحد الذين تابعوا حياة عبد العزيز فهمى (باشـا) بعد أن كان محاميًا إلى أن اشـتغل بالسياسـة ثـم بالقضاء. وهنـاك كثيرون ممن يكرهون رموزه السياسية، وقد أكون أنا أحدهم، ولكن إعجابى بنشاطه وبأسـلوب الحياة الذى اتخذه، هذا الأسلوب الذى يحمله الآن إلى سن

الثمانين القريبة دون أن يحس عبء السنين، بل دون أن يركد أو يتأس في شيخوخة هامدة – هذا الأسلوب هو الذى يبعث إعجابى.

ويذكر القراء أنه ألقى بيننا قنبلة منذ سنتين، حين دعانا إلى اتخاذ الخط اللاتينى. فإن بصيرته للمستقبل، وحبه لوطنه، وذكاءه فى التمييز بين الثقافات، ونظرته العالمية الواسعة، كل هذا قد جعله يدرس لغتنا عامة والخط العربى خاصة. وينتهى إلى القرار الذى لابد أن ننتهى إليه نحن جميعًا فى يوم قريب، وهو اتخاذ الخط اللاتينى الذى يربطنا برباط ثقافى مع الأمم المتمدنة كما يجعل لغتنا أيسر تعلمًا وأكثر إيضاحًا.

وعلى جميع المسنين الشائخين، الذين يتقاعدون ويتثاءبون، أن يدرسوا حياة عبد العزيز فهمى (باشا). فإنه لم يشرب الخمر قط. وهو فى قريته قد أصلح وربى، وعاون الفقير والمحتاج، وأنهض القاعدين، حتى أصبح «كفر المصيحلى» من أعظم القرى ثقافة وتعليما. بل حتى صار أبناء هذا الكفر الذى لا يزال آباؤهم يعملون «مرابعين» فى الحقول، أصبح هؤلاء الأبناء موظفين أو تجارًا أو معلمين أو صانعين.

وقد عاش طيلة حياته يعمل ويخدم ويتعب، ولا يريح نفسه، ولا يعرف البذخ، وهو مستقل إلى مدى بعيد. وقد جلب عليه هذا الاستقلال متاعب كبيرة فى السياسة والقضاء معًا، وأخيرًا جلب عليه سخط المحافظين حين ناشد بلاده باتخاذ الخط اللاتينى.

وقد كان هناك باشوات همهم واهتمامهم ينحصران فى اقتناء المال وشراء الأرض. وهم يكدون فى هذا الجمع كأنهم سيعيشون إلى مليون سنة. حتى لنحتاج إلي أن نسأل: هل هم يملكون الأرض أم أن الأرض هى التى تملكهم؟

ولكن عبد العزيز فهمى (باشا) لم يعن قط بهذه المطامع. ولذلك لا يملك أكثر من مائة فدان معظمها ميراث. وهو مع هذا «الفقر» قد حصل على أعظم مقدار من الاحترام بين المستنيرين المستقلين من المصريين، مما لا يحصل على شيء قريب منه معظم (الباشوات).

وأعظم ما يعينه على أن يستبقى الشباب فى شيخوخته هو يقظته واهتماماته المتعددة. فهو يدرس قوانين يوستنيان كما لو كان تلميذًا. وهو يترجم فى عناية وفحص ومراجعة. وهو يناقش فى اللغة العربية، وينظر إليها بالعقل المستقبلى والعين التاريخية. وهذه الدراسات تفتق ذهنه بالذكاء، وتوقظ نفسه بالاهتمام. وهو بعيد كل البعد عن الملذات المألوفة. ولو نظرت إليه وهو يأكل، لحسبته عصفورًا ينقر، لقلة طعامه واكتفائه بلقيمات لا تكاد تكفى طفلا.

ومـا أحرانـا جميعنا، فى شيخوختنا، أن نضع هذا المثال العظيم لشباب الشيخوخة فى مصر أمام أعيننا حتى نقتدى به.

وعندما نتأمل حياة عبد العزيز فهمى (باشا) نجد هوايته الأولى الدرس والثقافة، وهما خير ما يعين على الشيخوخة ويحفظ شباب

الذهـن. ثم هو زيـادة إلى هذا يمتاز بما سـبق أن أسـميناه «المزاج الهجومـى» أى المـزاج الـذى لا يقنع بالدفـاع ولم يـرض بالموقف السلبى.

أيها الشـاب العجوز.. ألسـت تجـد عبرة فى هذا الشـيخ الذى بلغ السـابعة والسبعين ولايزال يحتفظ بشباب ذهنه ونفسه، حتى يدعونا إلى أعظم ثورة فكرية باتخاذ الخط اللاتينى ؟

أحمد لطفى السيد

هو الآن فى الثامنة والثمانين. وهو مثل عبد العزيز فهمى (باشا) من حيث ضمور الجسم والتعلق بالثقافة والكفاح فى إحدى القضايا الوطنية أو اللغوية أو الأوروبية. وقد عاش بيننا لطفى السيد (باشا) نحو خمسين سنة أو أكثر، وهو بمثابة المؤسسة الوطنية التى يعرفها كل قارئ للصحف فضلا عن المثقفين الذين يدرون بتطورنا الاجتماعى والسياسى فى القرن العشرين. وهو يمثل لنا فكرة معينة فى الوطنية والثقافة وفى الآراء الاجتماعية.

وقد اشترك فى تأسيس الحزب الوطنى. ثم تركه وألف حزب الأمة، وأصدر الجريدة التى عاشت فيما بين سنة ١٩٠٧ و١٩١٥ وأحدثت فى الأمة تغييرات تقارب التطورات. فإنه استحدث أسلوبا جديدا فى الكتابة، ودعا إلى وطنية مصرية خالصة، إذ كان الحزب الوطنى يدعو إلى أن مصر إنما هى جزء من الدولة العثمانية. فجاء لطفى السيد وعارض هذه الدعوة وأصر على أن مصر يجب أن تكون للمصريين لا للإنجليز ولا للأتراك.

ولطفى السيد، وعبد العزيز فهمى، وقاسم أمين، ومحمد عبده، ينتمون إلى قبيل واحد. وقد فشا هذا القيل فى أواخر القرن الماضى

وبعث يقظة جديـدة فى الأزهر بحمله على اتخـاذ الثقافة العصرية، وفي المجتمع المصرى بالدعوة إلى تحرر المرأة. وفى السياسة بالدعوة إلى سياسة مصرية بعيدة عن معاني وآمال الجامعة الإسلامية. بل حتى فى الأدب، بالدعوة إلى اتخاذ أسلوب عصرى ينأى عن التزاويق التقليدية. وكانت (الجريدة) التي كان لطفي السـيد يـرأس تحريرها أول جريدة مصرية فـى مصر ينظر محرروهـا إلى الآفاق، ويحاولون أن يفسـروا السياسـة الامبراطورية في ضوء التطورات العالمية. واحتضنت كاتبين هما طه حسـين والمنفلوطي. وبسطت صفحاتها لأول كاتبة مصرية، هى باحثـة البادية «وأحدثـت الوجدان الوطنى بين الأقبـاط، الذين كانوا يجدون الشـبهات والشـكوك فى وطنية الحزب الوطنى لأنه كان يصر على أن مصر جزء من الدولة العثمانية».

وعبرتنـا فى حياة لطفي السـيد أنـه، وهو فى الثامنـة والثمانين، لا تزال نفسه شابة. وقد تولى الوزارة فى ١٩٦٤، ولم تحل سنه المتقدمة دون القيـام بهذا العبء. وقد سـاعده على بلوغ هذه السـن مع الصحة العاليـة أنه يلتزم الاعتدال. وهو ليس ناسـكا، إذ هو يتطعم الترف، ويلتذ المعيشة العالية، ولكن فى غير إسراف.

وهوايته هى الثقافة الإغريقية. وقد ترجم مؤلفات لأرسـطاطوليس. وتحمـل متاعب هذه الترجمة ما يكفى لأن يحدث صداعا للشـاب فضلا عن الشـيخ. والعـادة أن المكتبة الخاصة تكون جزءا مـن البيت. ولكن

بيت لطفي السيد (باشا) هو جزء من مكتبته. وهو يرصد كل وقته تقريبا للقراءة والدراسة. ولا ألاقيه مرة إلا وأجد له اهتماما بموضوع ثقافي أو لغوي يثير المناقشة بيننا. وهذه الاهتمامات هي التي تحفظ له شباب الشيخوخة.

وعلى كل مسن أن يعتبر بحياة هذين الصديقين: عبد العزيز فهمي (باشا) ولطفي السيد (باشا). فإن الشهوة الغالبة عليهما هي الثقافة، وهي تنبه ذكاءهما وتفتق لها ألوان الفهم وتحركهما بالمعارف الجديدة.

وفي كل منهما أيضًا روح الكفاح. أما أسلوب المعيشة بعد ذلك فهو الاعتدال وكراهة الإسراف.

وأولئك الذين يركدون ويأسنون، وهم لا يزالون في الستين أو السبعين، يجب أن يتعظوا بلطفي السيد وعبد العزيز فهمي، وهما يجاوران الآن (في ١٩٤٧) الثمانين في يقظة الشباب. كلاهما يهتم بالجريدة والمجلة، ويقرأ الصحافة الأوربية والعربية، ويؤلف ويترجم وينضوي إلى الأحزاب ويعمل في السياسة ويناقش المذاهب الجديدة والقديمة. ومحال أن يشيخ إنسان وهو مشتبك في هذه الهموم والاهتمامات.

برنارد شو

برنارد شو أديب إنجليزي، أو بالأحرى إيرلندى الأصل، ولكنه عالمى الثقافة والشهرة والوطن. وقد بلغ هذا العام (١٩٤٦) التسعين. ومع ذلك أخرج قبل أشهر كتابا فى السياسة والاجتماع يجد فيه المتوقرون الذين بلغوا شيخوخة الذهن فى مصر قبل الستين أشياء كثيرة مما يعد فى بلادنا ثورة ومبالغة.

فليتأمل قارىء هذا الكتاب الذى اعتاد أن يقرن خرف الشيخوخة إلى سن التسعين، كيف أن برنارد شو يؤلف فى هذه السن. وكيف أنه يفكر تفكير الشباب، فيطلب التغير والتطور. ولماذا تعد شيخوخته إيناعا ونضجا، فى حين تعد فى كثير من شيخوخنا تعفنًا وأسنًا؟

ولقد انقطع برنارد شو عن طعام اللحم منذ بلغ الثلاثين، واقتصر على طعام النبات (مع اللبن ومشتقاته) منذ ستين سنة. كما أنه لم يعرف قط الخمر أو التدخين. ولذلك قد يميل بعض القراء إلى الاعتقاد بأن هذا النظام الغذائى الذى اتبعه قد ساعده على هذه الشيخوخة المثمرة الشابة. وقد يكون لهذا القول بعض القيمة. ولكنى أميل إلى الاعتقاد بأن حياة الكفاح التى عاشها برنارد شو، والتى لا يزال فى معمعتها، هى السبب الأكبر لهذه الحيوية العجيبة. فقد احترف الأدب منذ

العشــرين تقريبًا، ولكنه لم يــأو قط إلى البرج العاجــي. لأن أدبه هو أدب الكفــاح لتغييــر المجتمع، وليــس أدب التبرج الذهنــى والثرثرة اللغوية. فهو يؤلف دراماته، وســائر مؤلفاته، فى لغة تكاد تحسب أن مؤلفها كيمائى أو فلكي أو زراعى أو صناعى، أى لغة اقتصادية العبارة تلغرافية الأسلوب. وهو يعمد إلى الفكاهة، تلك الفكاهة التى تضحكنا لكى لا نبكى، والتى يصح أن توصف بأنها تشنجات الحكمة.

ولكن ليس موضوعنا عرض الأدب أو الفلســفة اللذين قضى برنارد شو حياته الطويلة في شرحهما. لأننا إنما نبغى استخلاص العبرة للمسنين مــن هذه الحياة، كي يجدوا فيها القدوة أو على الأقل الإيماء والإيحاء. وكما قلنا، نحن نرى أن حياة الكفاح التى عاشها برنارد شو، هى التى تجدد شبابه الآن في التسعين. ولكنا نحب، قبل أن نبحث هذه المسألة، أن نؤكد بأن غذاءه النباتى لم يكن نباتيا إلا بالاســم. لأنه يضيف اللبن ومشتقاته إلى الخضراوات والبقول، إذ لا يستطيع إنسان أن يعيش على النبات فقط. حتى ولا غاندى اســتطاع هذا. واللبن ومشــتقاته يقوم مقام اللحــم. وبروتين الجبن لا يقل غذاؤه عــن بروتين اللحم. وقد يقال هنا أن المعرى قد بلغ الســبعين وهو مقتصر على العدس. وليس شــك فى أن العدس من القطانــى التى تحتوى مقدارًا كبيرا مــن البروتين النباتى. ولكن لنا أن نشــك فى قصة المعرى هذه. وإن يكن البروتين النباتى ليس أقل قيمة فى الغذاء من البروتين الحيوانى الذى يســتخلص من البيض

والجبن واللحم. والأغلب أن المعرى كان يستعين على العدس بالقليل من اللبن والجبن. أو أن اعتكافه وسكونه في غرفته قد نقصا مجهوده الجسمي حتى صار جسمه يشبع ويقنع من العدس وحده. أى إنه لو كان يتحرك ويروح ويغدو كالمبصرين، لأدى هذا المجهود إلى وضوح النقص الغذائي فيه وإلى تعجيل الشيخوخة الهرمة.

وعندنا أن حياة الكفاح التى عاشها برنارد شو هى المسئولة عن هذه الصحة العجيبة التي يستمتع بها فى التسعين. فإنه كافح طيلة عمره من أجل تحقيق الاشتراكية، حتى نستطيع أن نقول: إن جميع مؤلفاته تنطوى على الشرح والتبسيط لهذه النظرية. ومزاجه كفاحى هجومي. وهو كثير الاهتمامات، يبحث مشكلات هذا الكوكب ويهتم بها كما لو كانت مشكلات القرية التي يعيش فيها. واهتماماته الثقافية كثيرة متعددة. ولذلك لا يعرف ذهنه الركود. فبينما نجده يؤلف عن شكسبير، ويناقش آراء تولستوى عنه، إذ به يؤلف عن المجلس البلدى في لندن. وبينما هو، يؤلف كتابًا أو درامة عن نشأة المسيحية، إذ به يناقش مذهب داروين. وهو كثير الدعايات، أو الخصومات الاجتماعية الأدبية، التى تحرك قلبه وذهنه وتحملهما همومًا واهتمامات لا تتركه يركد.

ولكنه إلى هذا كبير التدين، وهو أقرب الأدباء إلى فولتين الذى وصف بأنه «الملحد المسيحى». لأنه مثل فولتير، ينفق ماله وجهده، بل

حياته كلها، في حملات إنســانية سامية يقصد منها إلى الخير والبر. ولكن غيبياته تخالف مألوف المتدينين في عقائدهم العامة، ولذلك كثيرًا ما يرجمه المتدينون التقليديون كما يرجم هو الماديين غير المؤمنين. ولعل أقرب المفكرين إلى إيمانه هو البرت شفيتزر القسيس الطبيب الموسيقى الــذى يضحي بحياته في عصرنــا لخدمة الزنوج فــي أفريقيا. وإيمان شفيتزر هو احترام الحياة مهما تكن صورها وأشكالها.

بهــذا التدين العميق، إلى جنب الجهاد المتواصل في البر، هما أعظم الأســباب ليقظة برنارد شو في سن التسعين. فإنه يكتسب منها تفاؤلا ونشــاطًا ورغبة في التجديد، تنأى به عن الركود الآســن الذى ينتهي إليه شيوخنا الجامدون المتشائمون عقب الستين.

غانــــدى

يمتاز غاندى فى عصرنا بشـهرة عالمية فى القداسة والكفاح الوطنى والتديـن العميق. وقد اتخذ أسـلوبًا فـى العيش يجذب إليه عيون الجماهير فى أنحاء العالم. فإنه قانع بشملة تكسو بعض جسمه، بعد أن استغنى عن اللباس المألوف، كما هو قانع بلبن عنزته.

وهذا الأسلوب هو بؤرة الاهتمام عند كثير من الناس. ولذلك يجب أن نبحثه لنعرف أثره فى حياة هذا الهندى الذى بلغ السابعة والسبعين، والذى لا يزال على الرغم من هذه السن يسير عشرة أميال في قوة ونشاط كأنه لا يزال فى العشرين.

والمشـهور أن غاندى نباتـى - وهو كذلك - ولكن مـع التحفظ الذى ذكرناه عن برناد شـو، أى إنه يضيف إلى الفواكه لبن عنزته. وقد ذكر غاندى أنه حاول أن يعيش مقتصرًا على النباتات من فواكه وخضراوات فلم يسـتطع، لأنه أحس إعياء عظيما حتى لـم يقو على الجهد. ولذلك اضطر إلى أن يضيف اللبن إلى طعامه. ولكنه مع ذلك لا يتناول الخبز. وهـو نحيف ضامر لا يزيـد وزنه على أربعـين كيلوجرامًا. وقد جعل الصوم عن الطعام عشـرين يومًا أو أكثر بدعة مألوفة. وهو لم يكن يلجأ إلى الصـوم ابتغاء الصحة، لأنه إنما كان يقصد منه إلى تبكيت الهنود

من هندوكيين ومسلمين حتى ينزلوا عن خلافاتهم ويتصافوا. وكثيرًا ما نجح باتخاذ هذا الأسلوب.

وهو يعيش، كما قلنا، بالفواكه واللبن، ولا يعرف الخمر أو التدخين أو الخبز. وقد عانى عللا جسمية كثيرة قبل الثلاثين حين كان يأكل الأطعمة المألوفة عند الهندوكيين، حتى كان يحتاج إلى استعمال العقاقير الملينة كل يوم. ولكنه استغنى عن هذه العقاقير عندما استقر على اللبن والفواكه. وهو يعتمد على الصوم عند أقل توعك.

وليس شك أن لهذا النظام الغذائى قيمة فى صحته وتعميره، ولكنه ليس كل شىء. لأن فى غاندى صفات أخرى هى ميزات تعمل للصحة والنشاط والتعمير. والميزة الأولى هى التدين العميق. والميزة الثانية هى الكفاح.

فأما عن تدين غاندى فإننا نستطيع أن نقول: إنه قديس قد احترف القداسة فى أشرف وأجمل مظاهرها. فهو مسيحى مسلم بوذى هندوكى يهودى بشرى. وهو مثل شفيتزر، يحترم الحياة، فلا يقتل نملة ولا يؤذى ثعبانا إلا إذا لم يجد مفرًا وإيثارًا لحياة الإنسان على حياته مثلا. وهو يذكر تولستوى الروسى، وثورو الأمريكى، باعتبارهما الموحيين لفلسفته وتدينه. وهو يكبر من حياة المسيح والخلفاء الراشدين، ويستمسك بكثير من العقائد الهندوكية ويبكر فى الصباح للصلاة. وقد جالس البغايا وحدثهن عن الحياة الطيبة، كما جالس الأمراء والساسة فى آسيا وأوربا. وهو مثل كل إنسان راق، يضع القيم

البشـرية فوق القيم الاجتماعية. ويطلب السـادة بالاستغناء عما يظنه غيره من الحاجات الضرورية. فليسـت السـعادة عنده اقتنائية، وإنما هى استغنائية.

وديانة غاندى هى فلسـفته، أو العكس. وما أحرانا جميعًا بأن ننتفع بقداسـته. فإن أسـلوب عيشـه جدير بأن يصدم عقولنا، وأن يوضح لنا أخطاءنـا عن الحضارة التى تزيد شـقاءنا بتكديـس الحاجات المزيفة، فتقتنيها، ونتبارى فى الاستكثار منها، حتى ينهكنا الحصول عليها. فهاهنا إنسـان قـد احترف المجد والقداسـة، وقد عاش إلى السـابعة والسـبعين وهو لا يكلف العالـم أكثر من ثلاثين أو أربعين قرشًـا فى الشهر تكفى طعامه وكساءه!

ولكننا نعود إلى موضوع هذا الكتاب، وهو بحث العوامل والأسـباب التى تؤدى إلى الصحة والنشـاط بعد الخمسـين. وقد سلمنا بأن للنظام الغذائى الذى اتبعه غاندى قيمة فى صحته ونشـاطه. ويجب أن نسـلم أيضًـا بـأن لتدينه مثل هذه القيمة. لأن الإنسـان متى تدين، واسـتقر الإيمان فى أعماق نفسـه، وصار منه بمثابة الغريزة، فإنه يتفاءل بكل شـىء تقريبًـا. ونعود نقول: إنه لا عبرة بماهية هـذا التدين، هل هو الإيمان بالمسيحية أو الإسلام أو الهندوكية أو البشرية. ولكن العبرة لنا هنا بما يبعثه الإيمان من التفاؤل بمستقبل البشر، والاقتناع بأن الدنيا فى تطور وارتقاء، وأننا أنفسـنا معدودون من العوامل التى تعمل لهذا التطور والارتقاء. فهذا الإيمان يجعل الابتهاج والسـرور مزاجنا الذى

لا يتغير، كما يجعل الثقة بالنصر فى المشكلات التى تعترضنا قريبة، بل إن هذا الإيمان يغير مشكلاتنا ويرفعها إلى مستوى آخر يعلو على الاهتمامات بالصغائر والدنايا.

وميزة غاندى الثانية، التى تعمل للصحة والنشاط فى سنه المتقدمة، هى كفاحه. فإنه يكافح جبالا من المصاعب تشغل نفسه وذهنه ولا تترك فيهما فراغًا. وهو منذ أن يستيقظ فى الساعة الرابعة من الصباح، إلى أن ينام بعد العاشرة من المساء، يجاهد فى جبهات متعددة. فهو ينسج القطن على نوله لكى يعطى للهنود درسًا فى العمل المثمر. وقد صار النول بعض الأدوات المنزلية عند جميع الهنود المنبهين لهذا السبب. فالمرأة الهندية تنسج القطن، وتلبسه، وتؤثره على منتجات برلين ولندن وباريس. وثم جبهة ثانية يكافح فيها غاندى هى توحيد القومية الهندية التى مزقتها الخلافات الدينية. ثم جهة ثالثة هى الجهاد من أجل استقلال الهند وحريتها، بالكتابة فى الجرائد والمجلات ومقابلة الزعماء والساسة من الهنود والإنجليز. وجبهة رابعة هى الجهاد من أجل البر والشرف، بالدعوة إلى الحياة الساذجة التى تنشد فيها السعادة بالإستغناء دون الاقتناء كما كان شأن ثورو الأمريكى.

وعبرتنا من هذه الحياة الجليلة، أن نجاهد من أجل الخير العام، وأن نجعل من هذا الجهاد أيضًا وسيلة إلى زيادة الاختبارات وتحمل الهموم والاهتمامات التى تزيد عمرنا خصوبة وتجعلنا نصل إلى الشيخوخة اليانعة.

هـ. ج. ولز

يبلغ هـ. ج. ولز الكاتب الإنجليزى المشهور الثمانين بعد عام. وهو أديب مجاهد، يحتقر الأبراج العاجية وساكنيها. ومع أنه فى التاسعة والسبعين الآن، إلا أنه فى السنوات الثلاث أو الأربع الماضية قد أخرج كتابًا فى كل من هذه السنين أحدها يزيد على ٤٠٠ صفحة. وهذا الكتاب هو قصة حافلة بالفلسفة والاجتماع والغرام. وقد أخرج فى حياته أكثر من ستين كتابًا فى الأدب والعلم والفلسفة.

وهو يختلف عن غاندى وشو من حيث إنه ليس له نظام غذائى خاص. فهو يشرب الخمر، ويدخن، ويأكل اللحم. وقد أصيب منذ أربعين سنة بالبول السكرى. وقد يعزو بعض القراء هذا المرض إلى أنه لم يعن باتخاذ النظام الغذائى الذى اتبعه الآخرون. ولكن ولز يعزو هذا المرض إلى ضربة أصابته وهو يلعب الكرة فأحدثت تلفًا فى إحدى كل كليتيه.

ونحن فى هذه التراجم الموجزة التى نرجو أن يجد القارئ فيها الإيماء والإيحاء، لا ننكر قيمة الغذاء فى الصحة. ولكننا نعزو الشيخوخة اليانعة إلى الجهاد والتدين لما يبعثان من نشاط وحيوية فى النفس. والمجاهد فى شأن عظيم، أو قضية عامة، إنما ينبعث إلى الجهاد بما يحسه من دين، أى ما يحسه من يقظة الضمير وقوة الإيمان.

وهــذا هو الفرق بين المجاهد من أجل الكســب الشــخصي في تجارة، وبين من ينصب أمامه الأهداف ويرســم المثليات يتوخى الوصول إليها وتحقيقها. فإن الأول ينتهي عند شــيخوخته إلــى إدراك التفاهة في مجهوده، في حين يجد الثاني أنه يكبر ويرتفع إلى مســتوى جهاده السامي العظيم.

ويجاهد ولــز في جهات متعددة. فهو اشــتراكي، ولكنه يختار من الاشــتراكية بعــض مبادئها دون بعضهــا. ولذلك لا يعــد من المؤمنين الســنيين بهذا المذهــب. وكثيرًا ما يجد لهذا الســبب ألد خصومه بين الإشــتراكيين. وهو متدين، تندغم ديانتــه في جهاده، وقد ألف كثيرًا في الدين من الناحيتين الإيجابية والســلبية كمــا يدل على هذا كتابه الأخير عن كنيسة رومه. وقد ألفه في يونيه من سنة ١٩٤٤. والواقع أن بعض جهاده يتجه نحو إيجاد ديانة بشرية عامة للعالم كله لأنه يعتقد أن السلام العام يحتاج إلى هذه الديانة.

ومــن يقرأ مؤلفات ولــز يتعجب لوفرة اهتماماتــه. فإنه يكتب مثلا فــي الدعوة إلــى الجمهورية فــي بريطانيا، أو في إنشــاء موســوعة عالميــة تترجم إلى جميــع اللغات، أو في إيجاد لغــة عامة لأبناء هذا الكوكــب، أو في إلغاء الإمبراطورية البريطانية، أو في تعميم المكتبات والمقالة والكتاب.

وليســت العبرة في أن شو قد بلغ التسعين، أو أن غاندى وولز قد يبلغ كلاهما الثمانين، ولكن العبرة أن كلاً منهم قد بلغ سنًا متقدمة وهو مع

ذلك نشيط يقظ قد احتفظ بذكائه. يعمل كل يوم، ويوجه نشاطه إلى اهتمامات مختلفة، ويجاهد فى سبيل البر بروح التدين البشرى.

ويتلخص جهاد شو فى أنه دعوة إلى التغيير الاقتصادى للإنتاج والاستهلاك، وهو بالطبع ينتظر من هذا التغيير نتائج أخلاقية وسياسية ودينية وسيكلوجية.

ويتلخص جهاد ولز فى أنه دعوة إلى استخدام العلم - دون التقاليد - فى تنظيم هذا الكوكب مع رفض الغيبيات الدينية.

وواضح أن جهاد كل منهم يؤدى إلى التدين، كما يؤدى إلى اشتغال الذهن والنفس والجسم فى نشاط ومواظبة طيلة الحياة. وهذا هو سر الصحة الجسمية، وسلام النفس ونشاط الذهن عندهم جميعًا. بل هذا هو سر تفاؤلهم فى كفاح يبدو للمتأمل أنهم مهزومون فيه، لأنهم يكافحون جبالا من التقاليد والجمود والاستغراض المذهبى أو المصلحى.

وعلى كل مسن أن يدرك المغزى من حياة هؤلاء الثلاثة، وهو أنه يجب ألا يعيش فى خواء الذهن والنفس، عاطل الجسم، يركد فى البيت أو المقهى. وإنما ينبغى عليه أن يملأ أيامه بالعمل المثمر، وأن يتخذ جهادًا يكسبه تفاؤلاً وكرامة، ويبعث فيه النشاط والمواظبة على العمل اليومى. ولا يشترط فى الجهاد أن يكون على المقاييس أو الآفاق العالمية التى بلغها هؤلاء الثلاثة. فإن فى مساعدة عائلة منكوبة أو فقيرة، وفى خدمة حزب يتفق مع أمانينا السياسية، وفى الانتماء لجمعية خيرية، نشاطًا يبلغ مستوى الجهاد النبيل فى تنشيط النفس.

فـــورد

يبلــغ فــورد الآن الثمانين، وهو ضامر الجسـم، يسـير في نشـاط واعتـدال، ولا يقيل بعد الغذاء. وقد مـات ابنه ووحيده في العـام الماضـي، ففدحته النكبـة، وأثقلته، ولكنه استفاق منها وعاد يديـر مصانعــه التي تخرج فــي اليـوم الواحد أكثر من عشـرة آلاف أتومبيل. وهــذا غير الجرارات الزراعية والطائــرات. وإذا كان الفضل في الأتومبيلات الرخيصة التي عمت الدنيا في الخمسين عامًا الماضية، والتــي تعد بالملايين يعـزى إلى فورد، فإن له فضـلا آخر هو أنه غير الزراعــة ونقلها من العمل اليــدوي أو البهيمي المرهق إلى أعمال آلية، بحيـث صار الفــلاح الأمريكي، وجميـع الفلاحين في الأمــم الغربية المتطورة، يمارســون الزراعة بأقل مجهود. وسوف يكون له فضل آخر في تعميم الطائرات الرخيصة.

وفورد مع هذه الســن المتقدمة يغادر بيته في الثامنة صباحًا، ويبقى في مصانعه إلى الخامسة. وهو يتغذى بالقليل من الخضراوات والفواكه التي لا تثقل عليه، فيحتفظ بنشــاطه ولا يحس ذلك الدوار الذي نحسه في مصر عقب الغذاء الثقيل. وكلنا أو معظمنا يســتطيع البقاء حيًا (غير نائــم) طوال النهار مثل فورد، إذا لم يثقل جوفه بغذاء دســم وبشــرط

أن يجد العمل الذى يبعث فيه الاهتمام، وأن يكون قد احتفظ بجسمه ضامرًا لم يترهل ويستكرش.

وأعظم ما امتاز به فورد، مما جعل شيخوخته نشيطة، هو إيمانه بالنجاح، ثم ما بعثه هذا الإيمان فى نفسه من التفاؤل العام الدائم. وكلاهما - الإيمان والتفاؤل - يحمله على حب العمل وممارسته اليومية. حتى إنه ليعزو الكسل الذى يصيبه صباح الاثنين إلى الراحة السابقة يوم الأحد، حتى يقول: «إننا نحتاج إلى بعض الوقت نرتاح فيه عقب قضاء يوم بلا عمل..».

وهذا كلام رجل فى الثمانين من عمره لم ينم قط بعد الظهر..

وقد حدثه أحد الصحفيين عن عالم اليوم وعالم الأمس كما عرفه قبل خمسين أو ستين سنة. فقال: «إن العالم يسير متزنًا نحو الرقى». وأقول هذا على الرغم من الحرب القائمة (١٩٤٣). وكل ما يحدث فى عالمنا إنما يسير نحو الخير. ومن الحقائق الأزلية فى عالمنا أن التغير دائم لا ينقطع، وأن هذا التغير هو ارتقاء. وتحدث التغيرات بسرعة، بحيث لا يستطيع أحد، إلا إذا كان أبله، أن يتكهن بما سوف يكون. وكل ما أعرفه أن ما رأيته من تغيرات إنما هو الدرجات الأولى لما سوف يقع.. انظر مثلا إلى ما كنا نعمل قبل ستين سنة. كنا عندما نرغب فى محادثة أحد قريب منا، نحتاج إلى السعى على أقدامنا أو امتطاء عربة تجرها بهيمة تسير على طريق سيىء. ولو أن أحدًا فى ذلك الوقت تكهن بأننا

سوف نتحدث على الأسلاك، وأننا سنركب عربات تولد قوتها بنفسها، وأن هذه العربات ستغنينا عن الخيول، لعد كلامه ضربًا من الأحلام.

ونحن ننقل هذه الكلمات لا لموضوعها الخاص بالمخترعات، بل للمغزى الذى نستخرجه، وهو إيمان فورد بالمستقبل والرقى، وقيمة هذا في نشاط شيخوخته. لأن الشيخوخة بلا إيمان، وبلا شعور دائم بارتقاء الدنيا والإنسان، سرعان ما يعمها اليأس فتنهدم.

ولما بلغ الثمانين قال لأحد محدثيه: «سوف يكون العالم أفضل مما هو الآن للناس. وهو الآن خير مما كان حين كنت صبيًا. وسيطرد فى الارتقاء والتحسن. ولكن على الناس أن يتعلموا من اختباراتهم، وأن يعيشوا للمستقبل وليس للماضى».

«وأنا أقول لك صادقًا: إن يوم ميلادى هذا (يوم ٣٠ يونيه من ١٩٤٣) لن أعده نهاية الثمانين، بل بداية الحادية والثمانين. ولا تزال أمامى أعمال كثيرة تنتظرنى».

هذا هو الاتجاه الذى يجب أن يتجه إليه كل من جاوز الستين. أى يجب أن يتفاءل بالمستقبل، وبالدنيا، وألا يكف عن العمل. وعليه أن يجعل هذا التفاؤل مزاجًا نفسيًا لا يحتاج إلى أن ينبه نفسه إليه كل يوم أو كل شهر حتى يبقى مبتهجًا نشيطًا.

ومن أعظم الميزات التى امتاز بها فورد، زيادة على ما ذكرنا، هو تعلقه بعمله وحبه له. حتى ليصح أن نقول: إن عمله هذا هو هوايته

التي اختارها منذ شبابه ولم يحد عنها. وهو لا يبغى منها المال، مع أنه جمع الملايين منها. ولكنه يبغى تحقيق أحلامه وأمانيه في تخفيف الأعمال الزراعية حتى لا تكون عناء مضنيًا للمزارعين، وفى إيجاد عربة أتوماتيكية رخيصة. وأخيرًا في إيجاد طائرات رخيصة.

ولذلك يجب أن نقول: إنه إذا لم يتيسر لأحدنا أن يكون عمله هوايته، فعليه أن يختار هواية يتعلق بها قلبه ونفسه ويشتغل بها ذهنه.

الخــاتمة

إلى هنــا قــد انتهيت مما قصــدت إليه من هــذا الكتاب، وهو إرشــاد المســنين إلى الانتفاع بحياتهم واســتبقاء صحتهم وكرامتهم واستمتاعهم. وواضح أنى لم أدخل فى التفاصيل. فلم أشرح مثــلا الحــركات الرياضية التى يحتاج إليها المســن، ولم أفضل ألوان الطعــام التى تؤثر فى حال معينة من الشــيخوخة دون غيرها. لأنى أعتقد أن مثل هذه التفاصيل لا تنطبق على جميع المســنين. إذ إن لكل منهم حالته الصحية الخاصة التى يتعين بها العلاج. فقد يحتاج أحد المسنين مثلا إلى تجنب الألعاب الرياضية جميعها، وقد يحتاج غيره إلى القليل منها فى غرفة نومه. فى حين يســتطيع ثالث أن يمارسها فى الخلاء فى نشاط وحركة كما لو كان شابًا. وهكذا الشأن فى الطعام. فإن أحد المســنين قد يحتاج إلى تجنب اللحــوم والتدخين، فى حين يحتاج غيره إلى ملين أو مســهل كل صباح. وقد يحتاج آخر إلى صوم كامل كل أسبوع.

ففــى جميع هذه الحالات يتعين العلاج وفقــا للحالات الخاصة التى لا تنطبق عليها قواعد عامة. ولابد لهذا السبب من الاعتماد على مشورة فنية من طبيب مختص.

وهناك أيضًا ذلك الركود الذهنى، أو القلق النفسى، أو ما ينشأ عنهما مــن ارتباك اجتماعى فى محيط العائلة وغيره فى المجتمع. فإن كل هذه الحالات تحتاج إلى مشورة فنية يجد فيها المسن الحل لمشكلته.

ولســنا نعنى بهذا القول أنه يجب على كل مسن، قرأ هذا الكتاب، أن يعمد إلى الاستشــارة فى كل صغيرة وكبيرة. وإنما نقول: إنه حين يهضم فصول هذا الكتاب، ويعمل بها، ثم يجد بعد ذلك أنه لايزال مُتْعبَ النفس والجسم غير مرتاحٍ إلى بيئته، فإنه يحسن إن يلجأ إلى الإستشارة.

ونحتاج هنا أيضًا إلى أن نطالب القارئ المســن بألا يجعل هذا الكتاب موضوعًا للمطالعة لكي يقف على ما فيه من معارف. إذ كثيرًا ما نعرف الأشياء دون العمل بها. فإذا لم تتحول هذه المعارف إلى عقائد وعادات يمارسها بلا تكلف فإننا لن ننتفع بها. فكلنا يعرف مثلاً أن الشره إلى الطعام، أو بعض أنواعه، يضر بالمســنين. ولكن المسن الذى يعرف هذا الضرر لا يكف أحيانًا عن تناول الأطعمة الضرة. لأن المعرفة لم تتحول فى نفسه إلى عقيدة. فالمعرفة يجب أن تكون طريقًا إلى العقيدة، ثم إلى العادة والعمل. ومعظم الناس لا تنقصهم المعارف، بل ينقصهم التطبيق. وهنا يتضح الفرق بين المســن الذى استقطر الحكمة من معارفه وجعلها أسلوبًا لعيشه، وبين ذلك الآخر الذى يعرف ولا يبالى.

ثم هناك شــىء آخر يســتحق أن ننبه عليه. هو أن قارئ هذا الكتاب قــد ينزع عند قراءته واســتيعابه إلى الحماســة فى ممارســة نشــاطه واختباراته. وقد يســرف فى هذا وينشــط، فيجلب الضرر على نفسه.

وحالــه هنا كحال أولئك السـيدات الأمريكيات اللائــى يصلح الجراح غضون وجوههن ويســوى تجعداتها بعد الخمســين. فإنهن عقب هذه العملية يجدن وجوههن قد اكتسبت صباحة وجمالاً كأن الشباب قد عاد كاملا، فيعمدن بإيحاء هذا المظهر إلى نشــاط جديد، ويسرفن فى المرح والنشاط، حتى لترقص السيدة المسنة وتلعب وتسهر وتأكل ما تشتهى، أو بالأحرى تشـرب ما تشتهى وهى فرحة بأمارات الشباب الذى يبدو على وجهها بالتفات الشبان إليها مع أنها قد فاتت الخمسين. ثم تكون النتيجة وخيمة بانهيار مفاجئ فى صحتها.

وقــارئ هذا الكتاب بإيحاء فصوله قد يقــع فى مثل هذا الوهم، لأنه يحــس نشــاطًا ومرحًا قد يدفعانه إلى الشــطط. وقــد خصصنا فصلا عن الاعتدال فى هذا الكتاب لهذا الســبب. لأننا إذا كنا ســنتجنب الزهد فإننا أيضًا يجب أن نتجنب الإســراف والغلــو. أو بكلمة أخرى يجب أن نعتمد على الحكمة فى ســلوكنا والتصرف بشــهواتنا. إذ ليس أضر على المســن من الإســراف الذى يحمله على أن يعربد بجسمه وشهواته فيختصــر حياته. والإســراف كالزهــد الذى يميــت عواطفنا، فيموت الجســم والذهن أيضًا. والمسن الحكيم هو الذى يزن ويقارن، ويعتدل فى ألوان نشاطه جميعًا.

ومشكلة الشيخوخة مثلثة، أى فى النفس والذهن والجسم. ولكن هذه الثلاثة ليست متكافئة، لأن صحة النفس هى تسعة أعشار المشكلة. بل

هى كل المشـكلة. وهذا هو ما حملنا على الالتفات السـيكلوجى الخاص فـى هذا الكتاب. ومتى صحت النفس، صح الذهن والجسـم. ذلك لأننا نستطيع أن نستغل أذهاننا وأجسامنا، بل نتحمل أى مرض فى الجسم، إذا كانت نفوسنا سليمة. ولكن هذه النظرية لا تنعكس.

وإنى أرجو أن أكون قد خدمت المسـنين بهـذا الكتيب حتى يزدادوا استمتاعًا وانتفاعًا بحياتهم. ولما كانت الغاية من تأليف هذا الكتيب هى النفع العام للمسـنين، فإنى أرجو القارىء الذى يجد غموضا أو صعوبة أو إيجـازًا مخلا فى بعض فصوله أن ينبهنى حتى أصلح هذا النقص فى طبعة تالية.

المحتويات

اشترك فى سلسلة اقرأ تضمن وصولها إليك بانتظام

الإشتراك السنوى :

- داخل جمهورية مصر العربية ٦٠ جنيهًا.

- الدول العربية واتحاد البريد العربى ٨٠ دولارًا أمريكيًا.

- الدول الأجنبية ٩٠ دولارًا أمريكيًا.

تسدد قيمة الاشتراكات مقدمًا نقدًا أو بشيكات بإدارة الاشتراكات بمؤسسة الأهرام بشارع الجلاء - القاهرة.

أو بمجلة أكتوبر ١١١٩ كورنيش النيل - ماسبيرو - القاهرة

رقم الإيداع	٢٠٠٥/١٤٣٩٧
الترقيم الدولى	977-02-6815-1 ISBN

١/٢٠٠٥/٢٩

طبع بمطابع دار المعارف (ج . م . ع .)

إن مشكلة الشيخوخة هى مجموعة من المشكلات الصحية والنفسية، لكننا نعتقد أنها قبل كل شىء نفسية. وهذا الكتاب يؤكد أنه ليس بوسعنا فقط أن نزيد حياتنا سنينا.. بل نزيد سنين عمرنا حياة. فمن يقل بأن الحياة تنتهى عند الستين فهو واهم .. لأن الحياة تبدأ بعد الستين.. لكن بأسلوب آخر.

اقرأ هذا الكتاب لتعرف معنى الشباب الدائم.

دار المعارف

